人生
心理健康
必读

每个人都应该对自己的生活选择负责

人生11条
心理健康要诀

每个人都有选择幸福生活的权力

生活中，有的人心如细瓷，极易破碎；

有的人心像大海，博大无边。

……

杨学义
文　君　编著

中国纺织出版社

每个人都应该对自己的生活选择负责

人生11条
心理健康要诀



放飞你的心情！

别跟自己过不去

理解是一缕精神阳光

自嘲一下又何妨

不要迷失了方向

保持一颗童心

让心窗看到美景

关照别人就是关照自己

每天一个小目标

人的一生不能没有朋友

拥有一颗感恩的心

下好人生这盘棋

销售分类建议：心理健康

ISBN 978-7-5064-6942-5

定价：29.00元

人生
心理健康
必读

人生11条心理健康要诀

每个人都有选择幸福生活的权力

杨学义 文 君◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生11条心理健康要诀/杨学义,文君编著.—2版.
—北京:中国纺织出版社,2011.1
ISBN 978-7-5064-6942-5

Ⅰ.①人… Ⅱ.①杨… ②文… Ⅲ.①心理健康—普及读物 Ⅳ.①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206979号

责任编辑:苏广贵
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年1月第2版第6次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:19
字数:290千字 定价:29.00元

前言

生活中，有的人心如细瓷，极易破碎；有的人心像丝绸，极易起褶。

……

有的人却心如阳光，给人与温暖；有的人心像大海，博大无边。

……

每个人都有选择幸福生活的权力。

《人生11条心理健康要诀》一书旨在帮助读者了解心理健康调适和修炼方面最前沿的知识，书中用了很多故事和实例来启发读者了解心理健康问题的秘密。

人需要为自己的人生负责，针对会给人心理健康造成伤害的因素，本书贴近现代人的生活，同时优选出11条有益于健康的标准，进行了全面的介绍。

这11条要诀正是每一个人要想达成健康快乐的生活所要努力遵循的标准。现代人如果能够从这11个方面对症下药，解除给自己心理健康带来危害的方方面面，那么相信我们能够在竞争日益加剧而心理压力日益加重的现代社会找到新的心灵平衡点，保持自己积极而健康的心态去面对我们的工作和生活。

人的一生最重要的问题也许就是心理健康问题了，本书作者用流畅的语言，详实而饱含生活哲理的事例，归纳和总结了心理健康的11条要诀，值得读者仔细阅读和揣摩。

编　者

contents 目录

第一章　不对自己过分苛求

有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者是自己。

第二章 对他人期望不要过高

很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。其实每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

第三章　疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔不如事前加以自制。把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌上，练就一种阿Q精神。

第四章 偶然亦要屈服

一个做大事的人凡事应从大处着眼，只有那些无见识的人才会往小处钻，因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无须过分坚持，以减少自己的烦恼。

第五章 暂时逃避

在生活受到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等。等到心境平和时，再重新面对自己的难题。

第六章　找人倾诉烦恼

把所有的抑郁埋藏在心底，只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

第七章　为别人做点事

助人为快乐之本，帮助他人不仅使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，何乐而不为呢？

第八章　在一段时间内只做一件事

美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得心力俱疲。

第九章　不要处处与人竞争

有些人心理不平衡，完全是因为他们争强好胜，太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实，人之相处，应该以和为贵。

第十章 对人表示善意

我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友、少树敌人，心境自然会变得平静。

第十一章　娱　乐

这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式并不太重要，最重要的是要令心情舒畅。

第一章 不对自己过分苛求

有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者是自己。为了避免自卑感，应该把目标和要求定在自己能力的范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅。

忠于自己

英国戏剧家莎士比亚说："应当忠于你自己！"这句话的真正含义是：只有尽量表现自己，艺术家才能保持自己艺术的本质，一般人才能保持自己个性的本质。

忠于你自己或者说保持本来面貌，其意义是指应该完全忠实于自己内在的我。是指你要去做你觉得必须要做的，不管眼前要付出多少代价，会有多大牺牲。也是指你在作决策时，要想到你自己，你的家以及你的一生。此时一定要基于正当的目标，并不将之作为权宜之计。也就是说，你的行动必须时时刻刻都要光明磊落，受人尊敬。这样做，事实上你也得到了相应的回报。如果一个人不能正直诚实，那么他就不能积极面对自己的人生。这就好比书、剧本以及其他艺术或行动一旦缺乏了真实性，那么便没有什么真正的价值了。

戈德温是好莱坞一位著名制片人。他并没有在哈佛大学或牛津大学读过书，这已经不算是什么秘密了。他所受的正规教育，只是白天在工厂做工，晚上进夜校所念到的那么一点点东西。虽然他自己并不是一个研究莎士比亚的学者，可是他常常觉得莎士比亚所说的"应当忠于你自己"那句话，可能是趋向成功的最健全的指路牌。

戈德温在好莱坞呆了许多年。见过许多想试一试目前大家喜欢的电影风格的男女明星，想抄袭他人风格的导演，想模仿那些成名剧作家的编剧，以及许多想放弃自己风格的人们，他最终给他们的最基本忠告是——尽量表现你自己！

喜欢你自己

心理健康的生活标准就是喜欢自己，不是自负的骄傲，也不是自卑的自怜，而是怀着人类与生俱来的尊严感，认真地诚恳地接受自己。

布莱顿博士在《爱……，或者逝去》一书中写到："一定程度的自爱，是一个人健康成熟的标志。自我重视感对实现工作和事业的目标是必不可少的。"

有些人认为喜欢自己跟喜欢别人并非同等重要。心理学家告诉我们，如果一个人不能真正地喜欢自己，那就不可能真正地喜欢别人。对一切事物都持有抱怨和忿恨的态度，只会对身旁的人怀有敌意和虐待的心理，并且变本加厉地自暴自弃。

哈佛大学的教授怀特在《进步：性格自然成长的分析》中谈起了目前社会很流行的一种观念：人应该调整自己去适应环境。怀特反驳说："此类观念认为一个人的理想状态就是能成功地压抑自己与适应狭窄的生活方式，而不问这样做的结果是使人失去个性、目标和方向，遮蔽了人创造与发展的潜能。"

有一位女性嫁给了一个野心勃勃、极有进取心、独断专行的政治家，于是，夫妇俩人的社交圈就是所谓的名流圈子，里面竖立着以社会地位和金钱数量来权衡人的标准。这位女性原本温柔贤淑，有谦虚的性格。在此类环境中她的优点便被别人认为的缺点所取代。她越来越自卑，直到讨厌自己。

其实，这个女人的问题关键不在于她无法适应环境，而在于她无法适应和接受自己，无法心平气和、快快乐乐地接受自己。她没有彻底明白一个人只能按照自己的性格而不可能按照别人的性格来行事。

她要做的第一件事就是不能用别人的标准来权衡自己。她必须明确自己的价值观，然后自信地生活，并且善于跟自己相处，消除厌恶自己的情绪。

每个人都有自己的缺点，但问题的关键不在于你的缺点，而在于你有多少优点。

决定一件艺术品和一个人的最终因素不是缺点。莎士比亚的作品中充满了历史和地理基本常识的错误，狄更斯则尽力在小说中渲染伤感的气氛。但是谁计较呢？缺点并不妨碍他们成为一流的文学大师，因为优点才是最终的决定因素。同样，我们在交朋友的时候也会感到对方缺点的存在，但是我们喜欢跟他们交往是因为我们喜欢他们身上的优点。

自我完善的实现依赖于对优点的发挥，取长补短，而不是整天惦记着自己的缺点。

要学会喜欢和接受自己，首先必须挖掘自己对缺点的包容之心。包容不代表我们要降低对自己的要求，然后躺在床上睡大觉，而是明白人无完人。对别人求全责备是不公平的，要求自己完美则是一种极端的自我本位。

人没有完美的，强迫性的对完美的追求一旦不成功，这个人就会变得讨厌甚至憎恶自己。

人不能时时刻刻都处在特别认真的状态中，学着喜欢自己的前提之一就是能偶尔放慢行进的脚步欣赏自己。

马里兰州的精神病协会董事巴缔梅尔说："过去的人习惯在睡觉之前回想一下当天的活动，做一下反省。现在的人好像已经很少用了，实际上，这仍然是一个有用的办法。"

在我们可以接纳和喜欢自己之前，千万别指望别人能在与你相处的过程中感到轻松和愉悦。爱默生说，"不能忍受孤独的人，永远像被风吹拂的水面，一刻也不得安宁，永远无法平静下来表达任何积极美好的东西。"

通过跟自己真诚宽容的相处，我们可以触摸到自己内心的真实，可以建立一个坐标，一个基本点，一个宁静的湖泊。宁勃格在《礼物从大海中来》里说："一个人只有在进入自己真正的心脏内核时，才能与他人在根本上发生关联，对我来说，孤独在发现自我内核这一方面具有绝对积极的意义。"

孤独让我们保持与喧嚣的距离，从而不会迷失自己，我们可以透过宁静的空气客观地评价世界和他人。孤独对灵魂的好处就像新鲜空气对心脏的好处一样。把自己所有细小的欢乐和满足都寄托在他人身上的人，无疑会加重所爱的人的负担，因为他抽取了别人的欢乐。健全人格的标准就是在喜欢和尊重自己的前提下喜欢和尊重别人。

做原汁原味的人

一个人想要集他人一切优点于一身是最愚蠢、最荒谬的行为。

山姆·伍德是好莱坞著名的导演之一。他说在他启发一些年轻的演员时，所碰到最头痛的问题就是：要让他们保持本色。他们都想做二流的拉娜·透纳，或者是三流的克拉克·盖博。"这一套观众早已受够了，"山姆·伍德说，"最安

全的做法是，要尽快抛开那些装腔作势的人。”

有一个电车车长的女儿，她想要成为一位歌唱家，但是她的脸长得并不好看。她的嘴极大，牙齿极龅，每一次公开演唱的时候——在新泽西州的一家夜总会里——她一直想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想要表演得“极美”，最终呢？却使自己大出洋相，注定了失败的命运。

但是，在那家夜总会里听这个小女孩唱歌的一个人，却认为她极有天分。“我跟你说，”他极直率地说，“我一直在看你的演唱，我知道你想掩藏的是什么，你觉得你的牙齿长得极难看。”这个小女孩顿时觉得无地自容，可是那个男人继续说道：“这是怎么回事？难道说长了龅牙就罪大恶极吗？不要想去遮掩，张开你的嘴，观众看到你不在乎，他们就会喜欢你的。再说，”他极犀利地说，“那些你想遮起来的牙齿，说不定还会带给你好运呢。”

那个小女孩——凯丝·达莉接受了他的忠告，不再去感觉牙齿。从那时起，她只想到她的观众，她张大了嘴巴，热情而兴奋地唱着，使她成为电影界、广播界的一流红星。一些喜剧演员如今都还希望能学她的样子呢？

著名的威廉·詹姆斯，曾经谈过一般人只开发了10%的潜能。“跟我们应当做到的来比较，”他写道，“我们等于苏醒了一半；对我们身心两方面的能力，我们只使用了极小的一部分。再扩大一点来说，一个等于只活在他体内有限空间的一小部分。他具有多种的能力，却习惯性地不知道怎么去利用。”

假如你想对这一点了解得更详细的话，不妨到图书馆去，借一本叫做《遗传与你》的书，这本书的作者就是阿伦·舒因费。

保持你自己的本色，像欧文·柏林给已故的乔治·盖许文的忠告那样。当柏林跟盖许文初次见面的时候，柏林已经非常有名，而盖许文还是一个刚出道的年轻作曲家，一个礼拜只赚三十五块美金。柏林极欣赏盖许文的能力，就问盖许文要不要做他的秘书，薪水大概是他当时收入的三倍。“可是不要接受这个工作，”柏林忠告说，“假如你接受的话，你可能会变成一个二流的柏林，但假如你坚持继续保持你自己的本色，总有一天你会成为一个一流的盖许文。”

盖许文接受了这个忠告，坚持自己慢慢地成为他那一代美国最出色的作曲家之一。

卓别林开始拍电影的时候，那些电影导演都坚持要卓别林去学当时特别有名的一个德国喜剧演员，但是卓别林直到创造出一套自己的表演方法之后，才开始成名。鲍勃·霍帕也有相同的经历。他多年来一直在演歌舞片，结果毫无成

绩，一直到他发展出自己的幽默感之后，功成名就。威尔·罗吉斯在一个杂耍剧团里，不说话光表演抛绳技巧，持续了好多年，直到发现他在讲幽默笑话上有特殊的天分，便开始在耍绳表演的时候说话，并一举成名。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾最初进入广播界的时候，想做一个爱尔兰喜剧演员，结果失败了。后来她发挥了她的本色，做一个从密苏里州来的、极平凡的乡下小女孩，最终成为纽约最受欢迎的广播明星。

金·奥特雷刚出道的时候，企图改掉他克萨斯的乡音，想象个城里的绅士，自称是纽约人，结果大家都在背后笑话他。后来他开始弹五弦琴，唱他的西部歌曲，开始了他那了不起的演艺生涯，成为全世界在电影、广播两方面最有名的西部歌星。

你在这个世界上是个新东西，应当为这一点而庆幸，应当尽量利用大自然所赋予你的一切。归根结底说起来，全部艺术都带着一些自传性质：你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境、跟你的家庭所造成的你。无论好坏，你都得自己创造一个自己的小花园；无论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

就像爱默生在他那篇《论自信》的散文里所说的："在每一个人的教育过程之中，他肯定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，但是除非他耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自然界的某种新能力，除了他自己之外，没有人知道他能做出些什么，他能知道些什么，而这都是他必须去尝试求取的。"

下面是已故的诗人道格拉斯·马罗区——所说的：

假如你不能成为山顶的一棵青松
就做一丛小树生长在山谷中
但须是溪边最好的一小丛
假如你不能成为一棵大树，就做一丛灌木
假如你不能成为一丛灌木，就做一片绿草
让公路上也有几分欢娱颜色
假如你不能成为一只麝香鹿，就做一条鲈鱼
但须做湖里最好的一条鱼
我们不能都做船长，我们得做海员

世上的事情，多得做不完
工作有大的，也有小的
我们该做的工作，就在你的手边
假如你不能做一条公路，就做一条小径
假如你不能做太阳，就做一颗星星
不能凭大小来断定你的输赢
无论你做什么都要做最好的一名

人生无需完美

人人要有希望，但不要奢望，因为奢望会使人失望。

——佚名

谢尔·西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：一个圆环被切掉了一块，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那块儿。可是由于它不完整，因此滚得很慢，它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。它发现了许多不同的小块儿，可没有一块适合它。于是它继续寻找着。

终于有一天，圆环找到了非常适合的小块儿，它高兴极了，将那小块儿装上，然后又滚了起来，它终于成为完美的圆环了。它能够滚得很快，以致无暇注意花儿或和虫儿聊天。当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块儿又放回到路边，缓慢地向前滚去。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想。缺憾其实不也是一种完美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准。这就决定了人类不断创造、不断追求。从简单的发明到航天飞机，从简单的词汇到庞大的语言体系。没有缺陷，产品便不会一代代更新。没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望；没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，才有希望。当我们为梦想和希望而付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了

赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。

不要苛求完美

事事追求完美是一件痛苦的事，它就像是毒害我们心灵的药饵。因为这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。人如果事事追求完美，那无异是自讨苦吃。

从前，一位老和尚想从两个弟子中选一个做衣钵传人。

一天，老和尚对两个徒弟说："你们出去给我拣一片最完美的叶子。两个弟子遵命而去。不久，大徒弟回来了，递给师傅一片树叶说：这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最完整的叶子。二徒弟在外面转了半天，最终却空手而归，他对师傅说，我看到了很多很多的树叶，但总也挑不出一片最完美的……"自然，老和尚把衣钵传给了大徒弟。

"拣一片最完美的树叶"，人们的初衷总是最美好的，但如果不切实际地一味找下去，一心只想十全十美，最终往往是两手空空。直到有一天，我们才会明白：为了寻找一片最完美的树叶，而失去了许多机会这岂不是得不偿失吗？

世间许多悲剧，正是因为一些人热衷于追求虚无缥缈的完美，而忘却了任何一种正常的选择都可以走向完美，完美不是一种既定的现象，而是一种日臻完善的执著追求过程。

有两个年轻人曾经一同考研，其中一个决心要考上重点大学，另一个选择了一个适合他自己实际状况的学校。结果，那个一心想要考上重点大学的朋友前后考了5次而未果，眼睁睁地看着他人一个个找到自己的位置，以致神经都有些失常了。而另一个朋友则一考而中，由于勤勉刻苦，研究生毕业4年后，就破格晋升为副教授。

其实，任何一种平淡的选择或开始，只要后面的过程得当，其间必定蕴涵着许多奇迹，按客观规律办事，不能脱离实际而片面追求完美。

拣一片最美的树叶，需要拥有一份理智，一份思索，一份对自身实力的审视和把握。

爱因斯坦上小学时，老师让学生交一件劳动作品。爱因斯坦把一只笨拙又丑陋的小板凳交给了老师。老师看后很不满意，爱因斯坦又从身后拿出两只更

为丑陋的小板凳，对老师说：刚才交的是我第三次做的，虽然它不太令人满意，但是它要比这两只强得多。

人生中，我们应该具备爱因斯坦的勇气，不要只是好高骛远，而应该静下心来，一步一个脚印地去拣你认为是相对完美的树叶。

人生的缺憾有其独特的意义，我们不能杜绝缺憾，但我们可以升华和超越缺憾，并且在缺憾的人生中追求完美。缺憾可以当作我们追求的某种动力，如果我们能这样看，就不会为种种所谓的人生缺憾而耿耿于怀了。

有了缺憾就会产生追求的目标；有了目标，就如同候鸟有了目的地，即使总在飞翔，累得上气不接下气，有期望的目标，总是能够坚持下去。

如果事事追求完美，都要拼命做好，这会使我们自己陷入困境，不要让尽善尽美主义妨碍我们参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者，我们可以试着将"尽力做好"改成"努力去做"。

尽善尽美主义意味着惰性。如果我们自己制订了完美的标准，那么我们便不会尝试任何事情，也不会有多大作为，因为尽善尽美这一概念并不适用于人，它也许只适用于上帝。因而，作为一个普遍人，不必以这个标准来衡量自己的行为。

我们如果有孩子，不应要求他事事都要做好，因为这种要求会使小孩产生怨恨情绪。"去做"，要比"尽力做好"更为重要。例如，应该教小孩打排球，而不是让他们站在一旁说"我不行"。只要孩子喜欢，就应鼓励他们去滑雪、唱歌、画画、跳舞等等，而不应仅仅因为他们可能做不好某件事就不让他们尝试去做，相反，要在孩子们喜爱的那些活动方面培养他们的自尊、自豪和兴趣。

如果我们将自己的价值与成败等同起来，必然感到自己是毫无价值的。想一想托马斯·爱迪生，如果他以某项工作的成败来衡量他的自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个失败的探索者，并停止用电灯照亮世界的努力。然而他并没有认输，失败是成功之母，它可以鼓励人们去努力、去探索，如果失败指出了成功的方向，人们甚至可以视其为成功。正如一位作家说的那样："我最近修改了一些名言，其中之一便是将'一事成功，事事顺利'改为'一事成功，事事失败'，因为我们从成功中学不到任何东西，唯一给我们以教益的便是失败，成功仅仅坚定了我们的信念。"

假如我们的目标切合实际，那么，通常我们的心情会较为轻松，行事也较有信心，自然而然便会感到更有创作力和更有工作成效。我们不是鼓吹放弃努力

奋斗，不过，事实上我们也许会发现，在我们不是追求出类拔萃，而只是希望有确实良好的表现时，反而会获得一些最佳的成绩。

我们也可能用反躬自问的方式来抗拒追求完美的思想，例如，“我从错误中可以学到什么?”我们可以做个实验，想想你犯过的每一项错误，然后把从中得到的教训详细列出来，千万别惧怕犯错，否则我们会失去学习新事物以及人生道路上前进的能力。

如果说完美是毒，缺陷就是福了。很多人不是都会欣赏“缺陷美”吗?“情人眼里出西施”其实就是一种对缺陷美的肯定。如果事事可以不追求完美，那日子肯定会过得快乐一点。

譬如说，我们是一个完美主义者，那我们生活的理想是：吃要山珍海味、穿要绫罗绸缎、住要花园洋房、坐要名贵轿车、妻要国色天香、儿要聪明伶俐、财要富可敌国……光凭我们的一双手，能变得出这么多的鬼把戏吗?可想而知，在我们追求这些的过程中，必定是到处碰壁，心为形役，苦不堪言。

相反的，如果我们是一个知足主义者，那我们的理想门槛不会太高：吃营养够了足矣、穿整齐美观足矣、住遮风避雨足矣、坐中巴小车足矣、妻中等之姿足矣、儿健康正常足矣、财生活够用足矣……

只要我过得比你好

所谓成败，不是以自己和别人的成就相比较，而是以自己的能力来衡量。

——齐格勒

有一项调查表明，95%的都市人都有或多或少的自卑感，在一生之中几乎所有人都会有怀疑自己的时候，感到自己的境况不如别人。

这是为什么呢?潜藏在人心中的好胜心理、攀比心理是这一问题的根源。我们总把他人当作超越的对象，总希望过得比别人好，总拿别人当参照物，似乎没有别人便感觉不到自身存在的价值。于是乎，工作上要和同事比：比工资，比资格，比权力……生活上要和邻居比：比住房，比穿着，比老婆，就连孩子也不能放过，孩子也成了比的牺牲品，“我的孩子班里学习第一名，比你的儿子强”，洋洋得意者说。既然是比，自然要比出个高下，比别人强者，趾高气昂，夜郎自大；不如别人者便想着法子超过他，实在超不过便拉别人后腿，连后腿也拉不住者便要承受自卑心理的煎熬。

如果我们能持一种积极的态度去和别人比较，不如别人时便积极进取，争取更上一层楼；比别人强时便谦虚谨慎，乐观待人，岂不更好？

事实上，天外有天，人外有人，我们不可能在任何方面都比别人强，胜过别人。太要强的人，一味和比自己强的人比，结果由于心灵的弦绷得太紧，损耗精神，很难有大的作为。

雨果在《悲惨世界》中说："全人类的充沛精力要是都集中在一个人的头颅里，全世界的要地都聚集于一个人的脑子里，那种状况，如果延续下去，就会是文明的末日。"俗话说，学业有先后，术业有专攻。每一个人都有自己的特长，也都有自己的短处，一个人只要在自己从事的专业领域中有所成就便不虚此生。千万不要看到别人的一点长处就失去心理平衡。每一个人把自己做好是最重要的，最好不要与别人比高低，比大小。每一个人在这个世界上都具有独一无二的价值，就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用处，各有各的美丽，你能说大拇指就比小拇指好吗？

一味和别人比是件不聪明的事，因为即便胜过别人，又会有"枪打出头鸟，出头的椽子先烂"的危险。古人云："步步占先者，必有人以挤之。事事争胜者，必有人以挫之。"生活中也确实是这样，如果一个人太冒尖，在各方面胜过别人，就容易遭到他人的嫉妒和攻击，而与世无争者反而不会树敌，容易遭人同情，所以说"人胜我无害，我胜人非福"。

其实，最好的处世哲学还是做好你自己，每个人都有自己的生活方式，有自己存在的价值和理由，干嘛总要和别人比呢？如果心里难受，实在要比的话，倒不如把自己当作竞争对手，和自己的昨天比，今天和自己的昨天比，明天和今天比，一天比一天充实，一年比一年长进，这样既不会招惹是非恩怨，自己还能更上一层楼，岂非自求多福？当然，比也并非是有百害而无一利，它在形成竞争，推进社会前进中有不可磨灭的作用。现代社会是一个竞争的社会，如果大家都不争先，都去争"后"，那么社会如何发展进步呢？

俗话说："知足常乐。"做人首先要满足，然后再抱着友善的态度和别人比，比学习，比进步，而不是比享乐，只有这样才能共同进步，才能真正体会到生活的乐趣。

责任的包袱有多重

责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。

——歌德

生活中,常常听有人抱怨到活得太辛苦,压力太大。其实,这往往是因为我们还没有衡量清楚自己的能力、兴趣、经验之前,便给自己在人生各个路段设下了过高的目标,这个目标不是根据个人实际情况制定的,而是和他人比较制定的,所以每天为了完成目标,不得不背着责任的包袱去生活,不得不忍受辛苦和疲惫的折磨。

人首先要为自己负责任。有的人不看实际情况,要求自己必须考上名牌大学,必须学热门专业,认为这是自己的责任,只有这样才算完美人生。许多大学毕业生不愿去基层,不愿去艰苦地区,就是因为他们人生的背篓中背负有太多的责任。这种以私利为出发点的个人抱负,已褪变为一个包袱压在身上,让人喘不过气来。可有人却乐此不疲。

人们常说:"什么事都归咎于他人是不好的行为。"但真的是这样的吗?许多人动不动就把错误归咎于自己,其实这也是不正确的观念。比如说有的人因孩子学习不好而整天苦恼,因孩子没考上大学而内疚。只要自己尽力去为孩子做了该做的一切,因为其他原因而落榜,怎么能把责任归到自己身上呢?再者说,塞翁失马焉知非福?说不定孩子能在其他方面有成就呢。

了解自己,做你自己,就不必勉强自己,不必掩饰自己,也不会因背负太重的责任包袱而扭曲自己。如此,就能少一些精神束缚,多几分心灵的舒展;少一点自责,多几分人生的快乐。

有的人对自己和社会格格不入的个性感到相当烦恼,可是后来把它想成:这种个性是与生俱来的,是上天所赐予的,并非自己努力不够。这样一想,也就不再责备自己,不再烦恼了。

生活中会有抱怨生活烦闷、感到人生不顺的时候,这时应该让自己明智一点,不要用"高标准"去为难自己,卸掉自己背负的沉重包袱,不再折磨自己。

歌德曾经说过:"责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。"只有认清了在这个世界上要做的事情,认真去做自己喜爱的事,我们就会获得一种内在的平静和充实。知道自己的责任之所在,并背负着恰当的适合自己的责任包袱,我们

就能体会到人生旅途的快乐。

不要刻薄自己

在现实生活中,太多的人以苛刻的批评打击他们自己——比跟他们作对的强敌还要可怕,比迫害他们的异教裁判官还要恶劣。

我们假想一个审判的场景。我们正在受审,法官非常严酷。

法官:你怎么啦?你的神情十分恶劣。

我们:对不起,小人因为时间不够……

法官:我有没有准许你按铃申告?

我们:嗯,小人……

法官:不错,你真像一名罪犯。我一眼就看出来了。犯了什么罪?

我们:对不起,小人给人家的印象不佳。小人真的尽力了,非常努力,事实上……

法官:不要尽说对不起的话,这对你没有用处。现在,我们来把有关本案的事实记录下来,好让我判你的罪。显而易见,你应该受到严厉的处罚。

这个荒诞的审判场景,究竟使我们心惊胆战,还是觉得好笑?

两者都不是,为什么?因为在这个奇怪的法庭中迫害我们的法官,决不比我们在心中迫害自己的法官更严酷,而我们——在这个法庭中受审的一个,也比不上我们在自己心中指责我们的缺失时那么歉疚。

这个世界上刻薄自己的人太多了,很多人根本不给自己一个成功的机会——就像上述法庭中所显示的一样。这无异于自杀,根本就谈不上自己拯救自己。

英国思想家洛克是一位非常通情达理的人,他某次写道:“人的幸与不幸,多半是自作自受。”这句话非常真实地道出了一个这样的事实:只有我们本人才能迫使自己进入不幸和自怨自艾的苦境。一旦无条件地投降而成为沮丧情绪的牺牲品,人便背弃了自我的生活,丢掉了自我的价值观,感受不到生活的真谛,成为一个只有人形的空壳儿,只会感到一种内在的冷漠,一种自己对社会已毫无用处的感觉。

这种对不良自我暗示已无条件投降的人,不但会失去一切希望,而且会完全遗弃自己,因此认为自己毫无价值而虚度人生。

沮丧泄气之所以被认为是一种不幸,因为它是一种背离真实生活的动向,是我们内心对生活产生的错觉。我们必须现在就学习如何对付自己的消极情绪,现在就发动自己成功的本能。

某位权威人士曾说:"一般情况下,五个人当中就有四个人不能拥有他本来应有的幸福。"并且他还说:"不幸福感往往是心理最普通的状态。我们不愿强调拥有幸福的人是多么的稀少,但在事实上,正在过着不幸生活的人,其数字却远远超出人们的想象。"

对于任何人而言,幸福应该是最基本的欲望之一。然而,幸福必须是赢来的。赢得它也并不十分困难,凡是想要得到它的人、具有这种意志的人、知道正确方法而切实履行的人,都能成为幸福的人。

有一次,在火车的餐车上,有位太太身上穿着名贵的毛皮大衣,上头缀着璀璨夺目的钻石,然而不知是什么原因,她的外表看起来却总是一副不悦的样子,她几乎对于任何事都表示抱怨,一会儿说"这列车上的服务实在差劲,窗没关严,风不断地吹进来",一会儿又大发牢骚"服务水准太低,菜做得这么难吃……"

不过,她的丈夫却与她截然不同,看上去是一位和蔼亲切、温文尔雅且宽宏大量的人,他对于太太的举止言行似乎有一种难以应付而又无可奈何的感受,也似乎相当后悔偕她旅行。

他礼貌地向沉默的同车人打了个招呼,并询问其所从事的行业,同时做了一番自我介绍。他表示自己是一名法律专家,又说:"我内人是一名制造商。"此时,他脸上有一种奇怪的微笑。

听完他所说的话,那位同车人感到相当疑惑,因为他的太太看起来一点也不像个实业家或经营者之类的人物。于是,那个同车人不禁疑惑地问:"不知尊夫人是从事哪方面的制造业呢?"

"就是'不幸'啊,"他接着说明:"她是在制造自己的不幸!"这种未经详细考虑、脱口而出的话语,立刻使得餐桌的气氛为之冻结。其实,这位先生的确很贴切地道出了实际情况。

事实上,在我们的四周正充满了这些正在为自己制造不幸的人。严格说来,这种情况实在值得人们关注,因为,那些足以破坏我们幸福的外在条件或因素已经太多,如果我们还在自己的心中制造不幸的话,那么,真可以说是不幸之极。

人们之所以会自己制造不幸,其主要原因是由于自己心中存有的不幸想法

所致。例如，总是认为一切事情都糟糕透了，别人拥有非分之财，而我们却没有得到应得的报酬等等。

此外，不幸的想法往往会把一切怨恨、颓丧或憎恶的情绪深深地埋藏在心底，于是不幸的程度将日益加深。那位夫人拥有别人期盼的钻石，但是，她拥有的财富并没有将她排除在自己制造的不幸之外，因为人们自己制造不幸时是因为自己内心的骚动，而与外界无关。

世界上没有一个人会因烦恼而获得好处，也没有人会因烦恼而改善自己的境遇，但烦恼却有损于人的健康和精力，会毁灭生活和幸福。

没有哪个人的智慧能够算出烦恼给个人和社会所造成的损失的总量。由于烦恼的缘故，很多天才人物做着极其平庸的工作，极其平庸地活着。

工作不会损伤人，但烦恼却能伤害好多人。做任何工作，做任何事情，都不会使我们自己受到损害，但对工作的厌倦、恐惧，却使我们身心遭受了许多损害。

一个把大量的精力和时间都耗费在无谓的烦闷上的人，不可能全部发挥他固有的能力，只能落得一个庸庸碌碌的境地。烦恼这个东西会泄漏一个人的精力，阻碍一个人的志向，减弱一个人真正的力量，并损害他的健康。

如果一个商店里的职员利用自己职务上的便利，今日拿一点现金，明日偷点东西，这样久而久之，他自己也知道，一旦被店主发觉这种行为，他就没脸见人了。于是，所偷的这一点点东西会在他的内心深处变为一个更凶恶的窃贼——烦恼，烦恼便会劫夺他的体力，消耗他的精力，损坏他的一切。

烦恼对一个人的工作质量会有十分明显的影响。在思想紊乱的时候，一个人在自己的工作上决无出色的表现。因为思维紊乱会使人失去清晰思考和合理规划的能力，脑细胞中一旦贯注了烦闷的毒汁以后，注意力就再也不能集中了。

脑细胞常浸在血液中，从血液中吸取养料，而当血液中满载恐惧、烦恼、愤怒、妒忌的毒汁后，那些宝贵细胞的原质就会开始变得坚硬而易于损坏。

许多孩子的母亲在孩子们身上因无谓的愤怒所耗费的精力，要远远超过用在日常工作上的精力。每到晚上，她们是那么疲劳，但她们却从来没想到，自己的大部分精力是浪费在不必要的烦恼中了。

一个人若是整天处在烦恼之中，生命便消磨得很快，有些未到中年已经显出衰老迹象的人就是这种原因所致。有些年方30正当青年的女子，面容上却布满了皱纹，但这既不是由于她们做了苦工，也不是她们境遇困难，而是因为她们在日常生活中自己制造的烦恼。这烦恼给予她们家庭的是不和谐和不快乐，给予

她们自己的则是衰老。

烦恼不但使人的面容衰老，更使人的心灵衰老。

驱除烦恼最好的方法，就是常常保持一种愉快的心态，而不要处处只想到生活与工作的不幸。在烦恼的时候，我们只要用希望来替代失望，用勇敢来替代沮丧，用乐观来替代悲观，用宁静来替代烦恼，用愉快来替代烦闷就够了，那样的话，烦恼在我们的心中就无处生存。

别跟自己过不去

英雄就是做自己能做的事的人，凡人就是想做自己做不到的事的人。

——罗曼·罗兰

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己的天赋具有做某种事情的才能，当然，相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力不及的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。从而，也不会再跟自己过不去，责备、怨恨自己了，因为，我们尽力了。即便在生命结束的时候，我们也能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。”那么，你真正的此生无憾了！

所以，凡事别跟自己过不去，要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世上没有完美的人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执著追求。

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，

做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快，就要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

欲望太盛心难静

欲望越小，人生就越幸福。

——托尔斯泰

这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里总是塞满着欲望和奢求，总是奢求穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车。一切都被欲望支配着。

法国杰出的启蒙哲学家卢梭曾对物欲太盛的人作过极为恰当的评价，他说："十岁时被点心、二十岁被恋人、三十岁被快乐、四十岁被野心、五十岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢?"的确，人心不能清净，是因为欲望太多，欲望的沟壑永远填不满，人心永不知足，没有家产想家产，有了家产想当官，当了小官想大官，当了大官想成仙……精神上永无宁静，永无快乐。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说，清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋葬了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说："一个人要多少土地呢？就这么大。"

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说的好："许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。"这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就无形中成了欲望的奴隶了。在欲望的支配下，我们不得不为了权力，为了地位，为了金钱而削尖脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己更大。所以我们

别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能不累吗？被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗？静下心来想一想，有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？朋友，让我们斩除过多的欲望吧，将一切欲望减少再减少，从而让真实的欲求浮现。这样，你才会发现真实的、平淡的生活才是最快乐的。拥有这种超然的心境，你就能做起事来不慌不忙，不躁不乱，井然有序。面对外界的各种变化不惊不惧，不愠不怒，不暴不躁。而对物质引诱，心不动，手不痒。没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累。活得轻松，过得自在。白天知足常乐，夜里睡觉安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。

古人云："达亦不足贵，穷亦不足悲。"当年陶渊明荷锄自种，嵇叔康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种最高境界！

人生好像一条河，有其源头，有其流程，有其终点。不管生命的河流有多长，最终都要到达终点，流入海洋，人生终有尽头。活着的时候，少一点儿欲望，多一点快乐，有什么不好！

酸甜苦辣皆人生

运气十分恶劣的人大可安心，因为可以不必担心还会有更坏的噩运。

——欧比德

人生在世，虽然只有短短几十年，却要经历各种好事、坏事，尝遍酸甜苦辣。

人总是避苦求乐的，都希望快乐度过每一天，但生活本身就充满酸甜苦辣，快乐和痛苦本是同根生。当你快乐时，不妨留一片空间，以接纳苦难；当你痛苦时，不妨想到往昔的快乐。

心往好处想，才能帮我们冲破环境的黑暗，打开光明的出路，获得更多更大的人生乐趣。在困惑、苦难面前，一味哭丧着脸，除了磨掉自己的锐气外，是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒冷中的人，最能感受到太阳的温暖；也只有从痛苦的环境中摆脱出来，才会深深感觉到这个世界的美好。就像火车过隧道，即使在黑暗中，也要看到前方的光明。

曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满面泥土，一个看到的是万点星光。对同样的遭遇，前者心中悲苦，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后

者心往好处想，看到的自然是星光满天，一片光明。

人生的道路虽然不同，但命运对每个人都是公平的。窗外有土也有星，有快乐也有痛苦，就看你能不能抱定青山不放松，心往好处想。

西方哲学家蓝姆·达斯讲过这样一个故事：

一个因病人膏肓，仅剩数周生命的妇人，整天思考着死亡的恐怖，心情坏到了极点。蓝姆·达斯去安慰她说："你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来考虑如何快乐度过剩下的时间呢？"

他刚对妇人说时，妇人显得十分恼火，但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟了他话中的诚意。"说得对，我一直都在想着怎么死，完全忘了该怎么活。"她略显高兴地说。

一个星期之后，那妇人还是去世了，她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说："这一个星期，我活得比前一阵子幸福多了。"

心往好处想，不论何时，不论何事，只要仍在人间，就要心往好处想，天堂和地狱就在人心中。人生可以没有名利、金钱，但必须拥有美好心情。

心往好处想，会让人在寒冷的冬天感到温暖。

心理平衡是心情愉快的关键

满足是天然的财富。

——苏格拉底

生活有许多不如意，大多缘自于比较。一味地、盲目地和别人比，造成了心理不平衡，而不平衡的心理使人处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，令人牢骚满腹，思想压抑，甚至不思进取。表现在工作上就是得过且过，更有甚者会铤而走险，玩火烧身。因此，我们必须保持心理平衡。以下几点建议，是走出心理失衡误区的钥匙。

(1)学会比较。心理失衡，多是因为选择了错误的比较对象，总与比自己强的人比，总拿自己的弱点与别人的优点比。如果能够我行我素，不去比较，实在要比的话，就把和自己处于同一起跑线上的人当作比较对象，那生活中可能会少一些烦恼，多一片笑声。

(2)寻找自信。自信是心理平衡的基础。假如感到某方面不如别人，应相信自己是有才的，只不过是低估了自己的长处而已。当然，自信的前提是自己确

有发光点。所以，平时应当练好基本功。

(3)自我发泄。你有权发火，因为怒而不宣可摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生，使人变的抑郁、消沉。所以适当的发泄可以排除内心怒气，重新鼓起生活的勇气。发泄的方法很多，可以向朋友、家人倾诉，也可以独处时怒吼，也可以对着某物打上几下，出出怒气。以前听说过某人在自己的办公室里放上一盆沙子，愤怒时便用力去搓沙子，这样既不害人也不伤己，不失为发泄的一个好方式。

(4)寻找"港湾"。生活中需要一个能让自己"充电"、休养的"港湾"。无聊时去"充电"，烦恼时去放松，就像一只远航归来的帆船一样，在这宁静的港口及时得到休整。这个"港湾"可以是一间充满花香的"闺房"，可以是一个深造提高的培训班，也可以是一次独来独往的旅行。

(5)心底无私。命运的主宰是自己，树立自己的世界观、人生观，经常思考、检查自己的所作所为，自重、自省、自警、自励。心底无私天地宽，只要做好自己就是最大的胜利，就能获得最大的安慰。

(6)享受生活。生活是美好的，虽然有时候会和人开个玩笑，让人跌上一跤，但说不定让你跌倒的时候，会放一个金元宝在地上等着你去捡。学会体会生活的美丽，学会享受自然的恩赐，学会欣赏别人，也学会自我欣赏。

(7)献出爱心。拾到一个钱包，与其整天提心吊胆，心神不宁，不如做件好事，奉献一片爱心，把钱包还给别人或是上交，为别人献出一点爱，心中会有更多的爱。

(8)重返自然。大自然如同母亲的胸怀一样博大，如同上帝的施舍一样慷慨。烦闷时不妨到外面走走，回归自然。望着蔚蓝色的天空，朵朵的白云，潺潺的流水，听着那婉转的鸟鸣，心灵会慢慢趋于平静，快意不经意间涌上心头。

学会赞美自己

只有一个人能治疗你的不安，那便是你自己。

——戴尔·卡耐基

上班的路上，看见一个年轻的妈妈带着自己年幼的儿子在门口练习走路。当扶着妈妈的手时，小孩便大胆的往前迈步，可当妈妈把手拿开时，他便站在那儿不敢往前迈步。孩子的妈妈没有去扶他，而是蹲在前面不远处一个劲的说表

扬他的话："宝宝真厉害，宝宝一定能走过来……"

我心想那孩子那么小，怎么懂得什么话好听，这一招肯定不管用。谁知过了一会，那小孩居然真的在妈妈的鼓励下向前迈出了小腿，晃悠悠地走了几步，然后一下子扑到母亲怀里。

"宝宝真棒。"年轻的母亲不住地赞美着自己的儿子。孩子"咯咯"地在母亲的怀里笑着。

年轻妈妈的几句赞美话，竟能鼓起那么小的孩子的勇气，有了妈妈的称赞与鼓励，小孩将走得越来越远。大人又何尝不是如此啊，大人又何尝不需要赞美啊？

马克·吐温说："只凭一句赞美的话，我可以多活三个月。"人人都渴望得到别人的赞美，赞美是一种肯定，一种褒奖。工作中听到领导的表扬，我们干活便特别带劲；生活中听到朋友的赞美，心情舒畅好几天。

赞美就像照在人们心灵上的阳光，能给人以力量，没有阳光，我们就无法正常发育和成长。赞美能给人以信心，没有信心，人生的大船便无法驶向更远的港湾。

渴望得到别人的赞美毕竟不如自己赞美自己来得容易。既然我们需要赞美，既然赞美可以催我们奋进，那就让我们学会赞美自己吧！当自己考了好成绩，或是写了一篇好文章，不妨赞美自己几句，为自己喝彩，为自己叫好。不！不需要说出口，不需要任何人的分享，只要一个会心的微笑，只要心灵的一点点波动，这时你就能体会到拥有成功的喜悦，不仅是对自身的欣赏和肯定，更是对未来的追求和希望，更是用自信再次扬起人生的帆船。不！这也不是自我陶醉。在飞梭似的人生里留下一丝完全属于自己的时间，不要用手去摸，不要用眼睛去看，只要用心去感触，体味一个真实的自己，即使是那一点点成功也是自身价值的体现。只要那么一瞬间，你便可以看到前途的光明，看见世界的美好。

一个喜欢棒球的小男孩，生日时得到一副新的球棒。他激动万分地冲出屋子，大喊道："我是世界上最好的棒球手！"他把球高高地扔向天空，举棒击球，结果没中。他毫不犹豫地第二次拿起了球，挑战似地喊道："我是世界上最好的棒球手！"这次他打得更带劲，但又没击中，反而跌了一跤，擦破了皮。男孩第三次站了起来，再次击球。这一次准头更差，连球也丢了。他望了望球棒道："嘿，你知道吗，我是世界上最伟大的击球手！"

后来，这个男孩果然成了棒球史上罕见的神击手。是自己的赞美给了他力

量，是赞美成就了小男孩的梦想。也许有一天，我们能像小男孩一样登上成功的顶峰，那时再回首今天，我们会看见通往凯旋门的大道上，除了脚印、汗水、泪水外，还有一个个驿站，那便是自己的赞美。也许有一天你会赢来无数的鲜花和掌声，但你会发现，只有自己的赞美才是最美最真实的！

奔波劳苦何时休

忙碌，是无所事事的人制造的假象；忙碌，是一无所有的人骗人的伎俩。

——泰瑞登

作为繁忙的都市人，你有多久没有躺卧在草地上，凝望苍穹，望天空白云舒卷，看夜空繁星闪烁了？你有多久没有亲近大地，观草木荣衰了？你有多久没有陪家人朋友共享一顿丰盛的烛光晚餐了？很久了吧，对不对？

现代人太忙了，忙碌烦躁，是多数人生活的写照。每天总是忙、忙、忙，越忙碌，就越觉得生活茫然。不知为何要这么忙，却又是忙、忙、忙。于是，盲目、忙碌、茫然，成天游来荡去，累了、烦了，却还是摆脱不了。忙碌仿佛成了一种惯性，而一旦脱离了这种惯性，整个人又似没了魂的幽灵，整天晃来荡去不知所措。偶尔工作的余暇有片刻的松懈，又仿佛是偷来的快乐，不敢受用。

商界一个名人在接受采访时说道："我每天工作超过 18 个小时！常常是连吃饭的时间都在工作！"而此人得到的结果竟是连吃几场官司，坐了一次牢狱，并最终于 47 岁时英年早逝。虽然累积了几亿财富，但在世时他得到的似乎仅仅是忙碌和烦躁而已。

忙碌已非一种状况，而成了一种习惯。没有人喜欢忙碌，因不忙碌就会怕自己落伍，会被社会所淘汰。对于大多数人来说，淘汰的危机与发展的危机并存，因此许多人都处在不穷也不富的尴尬阶段，放弃工作便一穷二白，停下脚步便身心皆空。于是，只能马不停蹄地向前奔，只能用透支的身体作为生命中唯一的本钱，为"希望中的未来"而辛苦奔波。

没见过一个发条永远上得十足的表会走得长久；没见过一个马力经常加到极限的车会用得长久；没见过一个绷得过紧的琴弦不易断；也没见过一个心情日夜紧张的人不易得病。人们在尘世的喧嚣中日复一日地进行着各自的奔波劳碌，像蜜蜂般振动着生活的羽翅，难免会有种种不安。所以，我们何不放慢脚步，静下心来想一想，每分每秒的忙碌，除了累坏了身体，增加了脸上的皱纹外，我们

又得到了什么？细细品味其中的甘苦，只要我们平静地对待忙碌，适时放慢生活的脚步，轻松地放飞自己的心灵，用透明的情绪观察周围的一切，就会发现，其实，生活中除了工作之外，还有很多美好的东西在向我们招手。

花开花谢总要有个生命的周期，花开时尽情美丽，不开花时默默孕育。奔波劳苦中记着放慢脚步，低头欣赏一下路边的花草，抬头看一下远处的风景，细心体会一下生活的乐趣，会让你走得更好，更远。

让乐观主宰自己

盲目的乐观只是肤浅，盲目的悲观又只是毁灭，只有在悲观中保持乐观才是强者。

——尼采

人生如同一只在大海中航行的帆船，掌握帆船航向与命运的舵手便是自己。有的帆船能够乘风破浪，逆水行舟，而有的却经不住风浪的考验，过早的离开大海，或是被大海无情的吞噬。

之所以会有如此大的差别，不在别的，而是因为舵手对待生活的态度不同。前者被乐观主宰，即使在浪尖上也不忘微笑；后者是悲观的信徒，即使起一点风也会让他们胆战心惊，让他们祈祷好几天。一个人或是面对生活闲庭信步，或是消极被动地忍受人生的凄风苦雨，这都取决于对待生活的态度，态度决定命运，态度决定人生。

生活如同一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也以哭脸相示。持有什么样的心态，也就决定拥有什么样的人生结局。

悲观主义者说："人活着，就有问题，就要受苦；有了问题，就有可能陷入不幸。"即使一点点的挫折，他们也会千种愁绪，万般痛苦，认为自己是天下最苦命的人。又如英国哲学家罗素所形容的"不幸的人总自傲着自己是不幸的"。悲观主义者把不幸、痛苦、悲伤做成一间屋子，然后请自己钻进去，并大声对外界喊着："我是最不幸的人。"因为自感不幸，他们内心便失去了宁静，于是不平、羡慕、嫉妒、虚荣、自卑等悲观消极的情绪应运而生。是他们自己抛弃了快乐与幸福，是他们自己一叶障目，视快乐与幸福而不见。

乐观主义者说："人活着，就有希望；有了希望就能获得幸福。"他们能于平淡无奇的生活中品尝到甘甜，因而快乐如清泉，时刻滋润着他们的心田。

任何事物本身都没有快乐和痛苦之分，快乐和痛苦是我们对它的感受，是我们赋予它的特征。同一件事情，从不同角度去看待，就会有不同的感受。一个人快乐与否，不在于他处于何种境地，而在于他是否持有一颗乐观的心。

对于同一轮明月，在泪眼朦胧的柳永那里就是："杨柳岸，晓风残月，此去经年，应是良辰美景虚设。"而到了潇洒飘逸、意气风发的辛弃疾那里，便又成为："明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。"得到的结论是：在持不同心态的不同人眼里，会有不同的感受，人生也是如此。

上天不会给我们快乐，也不会给我们痛苦，它只会给我们生活的作料，调出什么味道的人生，那只能在我们自己。你可以选择一个快乐的角度去看待它，也可以选择一个痛苦的角度，如同做饭一样，你可以做成苦的，也可以做成甜的。所以，你的生活是笑声不断，还是愁容满面；是披荆斩棘，勇往直前，还是畏手畏脚，停滞不前，这全不在他人，都在你自己。

朋友，乐观是一个指南针，让你驶向成功的彼岸，阔步前进；乐观是一剂良药，可以医治苦难的伤痛。为了美好的人生，请让乐观主宰你自己！

和自己的心灵对话

躬身自问和沉思默想会充实我们的头脑。

——巴尔扎克

有人问古希腊大学问家安提司泰尼："你从哲学中获得什么呢？"他回答说："同自己谈话的能力。"

同自己谈话，就是发现自己，发现一个更加真实的自己。

法国大文豪雨果曾经说过："人生是由一连串无聊的符号组成。"的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子里度过，有时，看似很正常的生活，感受上却似走进生活的误区。有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想，生活，而懒得去理清。

于是，我们总是在冥冥之中希望有一个天底下最了解自己的人，能够在大千世界中坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的静土。可芸芸众生，"万般心事付瑶琴，弦断有谁听？"

其实，我们自己，不就是自己最好的知音吗？世界上还有谁能比自己最了解

自己的呢？还有谁能比自己更能替自己保守秘密的呢？朋友，当你烦躁、无聊的时候，不妨和自己对对话，让心灵退人自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听来自心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？为何不快？满意这样的生活吗？我的待人处事错在哪里？我是不是还要追求工作上的成就？我要的是自己现在这个样子吗？生命如果这样走完，我会不会有遗憾？我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失落了什么？我还想追求什么？……

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地"得意"，可以一丝不挂地剖析自己。你还可以说服自己、感动自己、征服自己。有位作家说的一段话很有道理："自己把自己说服，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。"把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸我们不能征服呢？

开阔而清静的心灵空间是美好生活的一部分。相信我们每个人心中都有一个这样的心灵避风港，当我们在人生的旅途中走得累了、烦了的时候，不妨走进自己营造的心灵的小屋，安静下来，把琐碎的事情、生活的烦忧暂时抛到九霄云外，静静地、静静地，倾听自己心灵的声音！

顺其自然

天欲祸人，必先以微福骄帝辛，所以福来不必喜，要看他会受。

——古语

《淮南子》中曾有这样一个故事：有一位住在长城边的老翁养了一群马，其中有一匹马忽然不见了，家人们都非常伤心，邻居们也都赶来安慰他，而他却无一点悲伤的情绪，反而对家人及邻居们说："你们怎么知道这不是件好事呢？"众人惊愕之余都认为是老人因失马而伤心过度，在说胡话，便一笑了之。

可事隔不久，当大家渐渐淡忘了这件事时，老翁家丢失的那匹马竟然又自己回来了，而且还带来了一匹漂亮的马，家人喜不自禁，邻居们惊奇之余亦很羡慕，都纷纷前来道贺。而老翁却无半点高兴之意，反而忧心忡忡地对众人说："唉，谁知道这会不会是件坏事呢？"大家听了都笑了起来，都以为是把老头给乐疯了。

果然不出老头所料，事过不久，老翁的儿子便在骑那匹马时摔断了腿。家人们都挺难过，邻居也前来看望，唯有老翁显得不以为然而且还似乎有点得意之色，众人很是不解，问他何故，老翁却笑着答道："这又怎么知道不是件好事呢？"

众人不知所云。

事过不久，战争爆发，所有的青壮年都被强行征集入伍，而战争相当残酷，前去当兵的青年，十有八九都在战争中送了命，而老翁的儿子却因为腿跛而未被征用，他也因此幸免于难，故而能与家人相依为命，平安地生活在一起。

这个故事便是"塞翁失马，焉知非福"的出处。老翁高明之处便在于明白"祸兮福所倚，福兮祸所伏"的道理，能够做到任何事情都能想得开，看得透，顺其自然。顺其自然是一种处世哲学，而且是一种很好的，很受用的处世哲学。

顺其自然是最好的活法，不抱怨，不叹息，不堕落，胜不骄，败不馁，只管奋力前行，只管走属于自己的路。中国有句俗话叫做"谋事在人，成事在天"，而这种"成事在天"便是一种顺其自然。只要自己努力了，问心无愧便知足了，不奢望太多，也不失望。

顺其自然不是随波逐流，放任自流，而是应该坚持正常的学习和生活，做自己应该做的事情，是弄明白自己的人生方向后踏实地顺着这条路走下去。有人曾经问游泳教练："在大江大河中遇到旋涡怎么办？"教练答道："不要害怕。只要沉住气，顺着旋涡的自转方向奋力游出便可转危为安。"顺其自然也是如此，它不是"逆流而动"，也不是"无所作为"，而是按正确的方向去奋斗。

顺其自然不是宿命论，而是在遵守自然规律的前提下积极探索；顺其自然不是不作为，而是有所为，有所不为。

人生如同一艘在大海中航行的帆船，偶遇风暴是无法改变的事实，只有顺其自然，学会适应，才能战胜困难。现实生活中我们应该学会顺其自然，学会到什么山唱什么歌。

敢问路在何方，路在自己脚下。

微笑的魅力

笑实在是仁爱的表现，快乐的源泉，亲近别人的桥梁。有了笑，人类的感情就沟通了。

——雪莱

法国作家拉伯雷说过这样的话："生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。"如果我们整日愁眉苦脸地生活，生活肯定愁眉不展；如果我们爽朗乐观地生活，生活肯定阳光灿烂。朋友，既然现实无法改变，当我们

面对困惑、无奈时，不妨给自己一个笑脸，一笑解千愁。

笑声不仅可以解除忧愁，而且可以治疗各种病痛。微笑能加快肺部呼吸，增加肺活量，能促进血液循环，使血液获得更多的氧，从而更好地抵御各种病菌的入侵。

生理学家巴甫洛夫说过："忧愁悲伤能损坏身体，从而为各种疾病打开方便之门，可是愉快能使你肉体上和精神上的每一现象敏感活跃，能使你的体质增强。药物中最好的就是愉快和欢笑。"

笑声还可以治疗心理疾病。印度有位医生在国内开设了多家"欢笑诊所"，专门用各种各样的笑："哈哈"的开怀大笑、"吃吃"的抿嘴偷笑、抱着胳膊会心地微笑等等来治疗心情压抑等各种疾病。在美国的一些公园里都辟有欢笑乐园。每天有许多男女老少在那里站成一圈，一遍遍地哈哈大笑，进行"欢笑晨练"。

笑不仅具有医疗作用，而且生活中它还能产生人们意想不到的用途。有个王子，一天吃饭时，喉咙里卡了一根鱼刺，医生们束手无策。这时一位农民走过来，一个劲地扮鬼脸，逗得王子止不住地笑，终于吐出了鱼刺。

笑是快乐的象征，是快乐的源泉。笑能化解生活中的尴尬，能缓解工作中的紧张气氛，也能淡化忧郁。一对夫妻因为一点生活琐事吵了半天，最后丈夫低头喝闷酒，不再搭理妻子。吵过之后，妻子先想通了，便想和丈夫和好，但又感到没有台阶可下，于是她便灵机一动，炒了一盘菜端给丈夫说："吃吧，吃饱了我们接着吵。"一句话把正在生闷气的丈夫给逗乐了，见丈夫真心的笑了，她自己也乐开了。就这样，一场矛盾在笑声中化解开来。

既然笑声有这么多的好处，我们有什么理由不让生活充满笑声呢？不妨给自己一个笑脸，让自己拥有一份坦然；还生活一片笑声，让自己勇敢地面对艰难。这是怎样的一种调解，怎样的一种豁达，怎样的一种鼓励啊！

赫尔岑有句名言说："不仅学会在欢乐时微笑，也要学会在困难中微笑。"人生的道路上难免遇到这样那样的困难，时而让人举步维艰，时而让人悲观绝望；漫漫人生路有时让人看不到一点希望。这时，不妨给自己一个笑脸，让来自于心底的那份执著，鼓舞自己插上理想的翅膀，飞向最终的成功；让微笑激励自己产生前行的信心和动力，去战胜困难，闯过难关。

"清新、健康的笑，犹如夏天的一阵大雨，荡涤了人们心灵上的污泥、灰尘及所有的污垢，显露出善良与光明。"笑是生活的开心果，是无价之宝，但却不需花一分钱。所以，每个人都应学会以微笑面对生活。

活出自我

走自己的路，让人们去说吧！

——但丁

每个人都有自己做人的原则，都有自己为人处世之道，都有自己的生活方式。生活中不必太在意别人的看法，不能为别人的一席话而改变自己。

有这样一个故事：

一个老头带着儿子牵着驴去赶集，驴驮着一袋粮食。他们刚出门不远，道边便有人对老头说，"你真傻，为什么不骑着驴呢？"于是，老头便骑上了驴。可走不多远，又听到道边有人对他说，"这老头心真恨，他自己骑着驴，让儿子走着。"老头听后，赶紧从驴上下来，让儿子骑了上去。

可又走没多远，又有人对他们说："这个孩子真不懂事，自己骑驴，让老人走着。"

儿子一听，赶快下了驴，让老头上去。没走到集上，又有人对他们说："这两人心真坏，让驴驼着东西，人还骑上去。"

老头不得不又从驴上下来，连驴驮的粮食他也自己背上了。

老头没有主见，一味听信他人之言。故事到这儿肯定还没完，指不定过一会又有人笑他们傻，放着驴不用，人却背着粮食，再过一会还会有人说他们傻，放着驴不骑。总之，人没有主见，永远也不得安宁。

无独有偶，还有这样一个故事：

从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中作记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。他又临摹了同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号——一切曾被指责的笔画，如今却都换上赞美的标记。

"哦！"画家不无感慨地说道，"我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了。因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些

人眼里恰恰是美好的。"

所谓众口难调，一味听信于人者，使人丧失自己，便会做任何事都患得患失，诚惶诚恐。这种人一辈子也成不了大事。他们整天活在别人的阴影里，太在乎上司的态度，太在乎老板的眼神，太在乎周围人对自己的态度。这样的人生，还有什么意义可言呢？

人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。只要活出自信，活出自己的风格，就让别人去说好了。正像但丁说的那样："走自己的路，让人们去说吧！"

不做别人意见的牺牲品

在现实生活中，固然听取和尊重别人的意见非常重要，但无论何时我们也千万不要人云亦云，做别人意见的傀儡，否则我们不但会在左右摇摆不知所措中身心疲惫，失去许多可贵的成功机会，有时还会失去自己。做自己认为对的事，成自己想成为的人，无论成败与否，我们都会获得一种无与伦比的成就感和自我归属感。

简奈特·弗兰是当今新西兰著名的女作家，上个世纪四五十年代，她在一个道德严谨的村落里长大。那里，也许是生活艰苦的缘故，每一个人都显得十分强悍而有生命力。只有她恰恰相反，从小在家里就极端怯懦，有时宁可被别人嘲笑也不肯轻易出门。父母很是替她担心，经常在她面前叹气，唠叨说这孩子如何的不正常。

不正常？她从小听着，也渐渐相信自己是不正常了。在小学的校园里，同学们很容易地就成为可以聊天的朋友，她也很想和他们打成一片，可就是不知道该怎么开口。以前没上学时，别人是很少和她交谈的，似乎认定了她的语言或发音存在着严重的问题。家人也只是叹气或批评，从来就没有想到和她多聊几句。入学年龄到了，她被送去一个更陌生的环境，和同学相比之下，她几乎还是牙牙学语的程度。于是，她显得真的是不正常了。

最初，医生给她的诊断是自闭症，也有诊断为忧郁症的。为了帮她调整心态，父母不得不一次又一次给她转换学校，但始终没有太大改观，她住进了长期

疗养院。

入院伊始，父母每月都来探望她，后来渐渐懈怠下来，有时半年也不来一次，似乎忘记了她的存在。就像小时候，兄弟姐妹们一听到爸爸下班的脚踏车声，就会兴高采烈地跑到院子缠着爸爸要一些粗糙的糖果。只是，有时不够分，站在后面那个伸出手来却总是落空了，肯定是她。

从家里到学校，从上学到进入社会，简奈特始终游离于社会之外。大家觉得她很奇怪，总是喜欢用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎不堪的情绪。家人听不懂，同学听不懂，即使是自己最崇拜的老师也认定她是一个患有严重呓语与妄想症的孩子。

后来她住进了精神病院。有位医师发现这个害羞、极端内向、交谈困难、有严重的自闭倾向，甚至有防卫掩饰和幻想的小女孩，十分喜欢用书写的方式来表达自己，而且，与交谈相比这要容易许多。于是这位医生要求她每天都动笔随意写写，在任何方便的纸上写下她想到的任何文字。尽管她的笔画很纤细，使大段大段的文字畏缩地挤在一起，任何人阅读都要费些气力才能辨别其中的意思，但是她的用词却十分敏锐，表达形式也很抽象，也可以说是十分富有诗意。

在医院里，时间总是茫然而无聊的。简奈特索性就提笔投稿了。没有人会想到，就是那些总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志刊出了，并获得了文学大奖。

简奈特出院了，她依凭着奖金去了英国，带着自己的医疗病历到精神医学最著名的 Maudsly 医院报了到。她在每星期二下午 3 点到 3 点 50 分的固定会谈过程中，不知不觉过了许多年，最后英国的精神科医师才慎重地给她开了一张没病的诊断证明。那一年她 34 岁。

人类社会似乎从来都没有我们想象中的那样理性或科学，人们总是习惯用“一致性”的标准来衡量周围一切事物，并总是试图用各种手段来扼杀异己。布鲁诺、哥白尼、但丁等这些超越时代的大智者，他们的生命在与世俗抗争的过程中被当作祭奠品。后来随着时代的变迁，他们思想的光芒终于被世人接受了。但有一点他们要比简奈特 · 弗兰幸福，就是他们知道自己是正确的，直到被疯狂的教徒们钉在十字架上的那一刻，布鲁诺还在坚信，地球是围绕着太阳转动的。而简奈特从懵懂的童年开始，就被列入了奇异者的行列，以致使自己也迷失了方向，相信了自己的不正常。可见这种铄金之口有多利害。

为了征服英国和奥地利，拿破仑必须翻过险峻的阿尔卑斯山。在行动之前，

他派出一队工程师，希望他们探寻到能够穿过阿尔卑斯山胜伯纳山口的路，然而这些工程师所带回的答案并不令人满意。当雄心勃勃的拿破仑指着地图上一条小路问："如果通过这条路直接穿过去有没有可能？"时，他们只有吞吞吐吐地回答："可能行的……还是存在一定的可能性的。""那就前进吧。"身体不高的拿破仑坚定地说，丝毫没有被工程师们的弦外音所动摇。谁都知道通过那条道路的难度多大，在此之前还没有人能够征服这座天然的屏障。

当英国人和奥地利人听到拿破仑想要跨过阿尔卑斯山的消息时，都轻蔑地报以无声的冷笑："那可是一个从未有过任何车轮碾过，也从未有车轮能够从那碾过的地方。更何况他还率领着7万军队，拉着笨重的大炮，带着成吨的炮弹和装备，还有大量战备物资和弹药呢！"

然而当被困的马塞纳将军在热那亚陷于疾困交加的境地时，拿破仑的军队犹如天兵一样出现了。一向认为胜利在望的奥地利人不禁目瞪口呆，军心也开始大乱。他们几乎不敢相信，眼前这个不到1.60米的小个子真的会有如此的勇气与胆量，竟然征服了他们心目中一直认为是高不可攀的山峰。

你也认为"不可能"的事情真的就做不成吗？并不见得，有位学者称，"世界上找不到两片完全一样的叶子。"人生又何尝不是如此。没有两个人的态度、信念、价值观和自身所具备的潜能完全一致，所以发生在他们当中一个人身上的事情，并不能假定在另一个人的身上也会产生相同的结果。让自己找一个聊以自慰的理由，从困难面前大摇大摆地溜走？

我们一定不能丧失自我，一定要在人海之中把握住自我的航向和舵，这样我们才能到达成功的彼岸。

生活的精彩之处就在于"放得下"

用"放"的态度看待人生，你会发现可以把事情看得更清楚。

当一个人把位置站高了、眼光放远之后，自然而然就可以把事情看得更清楚，不会陷在原地继续打转。

对郜莹来说，35岁是人生的转折点，那年，她独自走上征途，决定成为一名旅行作家。

这个抉择，不但彻底打开了她的视野，甚至从此改写了她的人生。郜莹不否认，决定"走出去"完全是基于危机意识。

在采取行动之前，她一心只想当个相夫教子的家庭主妇。然而，在短短几年间，她的先生和女儿相继发生意外事件，使部莹平顺的生活起了非常大的波澜。

部莹从这些事中领悟到：生命是这么不可预测，与其把寄托放在别人身上，处处想"依靠"别人，到头来可能什么都抓不住，不如回头"壮大"自己，因为，只有自己才最可靠。

正式行动以后，短短几年，部莹的足迹走遍了20余个省份、一共访问了54个少数民族、完成了超过100万字的报道，其作品曾经获得报告文学奖。

部莹说，旅行写作让她发现了自己更大的潜力。她曾经在新疆、甘肃一带独自旅行40天每天几乎只靠一个西瓜维持体力，那是她第一次体悟到自身生命力的强韧。

其实，成为一名旅行作家一直是部莹多年以来的心愿，但因为受到婚姻、家庭的牵绊，阻碍了这项计划，心里始终很遗憾。反倒是跳开以后，部莹才蓦然醒悟，其实原因是出在自己"放不下"，担心这个，害怕那个。她观察："很多女性都是被这种想法捆得死死的，一辈子纠葛不清。"

她提及有一次在新疆天山骑马的经验，由于自己不谙马术，所以如临大敌般死抱着那匹马，紧紧抓着缰绳不放；不过，她注意到领头马夫，是一名哈萨克族青年，脸上却是一派从容自在的模样，握住缰绳的手非常柔软，完全是一种"放"的感觉。那一刻，部莹终于恍然大悟："喔！原来，放松之后才能享受自在。"

或许是在旅行途中看多了山山水水，也亲身遭遇了一些生死关头，部莹发现，自己愈来愈懂得用"放"的态度去看待人生，而且，愈来愈不"怕"了！

生命需要什么

不要追求炫耀的财富，仅寻求你可以用正当手段得来，庄重地使用，愉快地施与，安然地遗留的那种财富。

——培根

《读者》上曾经登载过这样一个故事：美国历史上最胖的好莱坞影星利奥·罗斯顿因演出时突然心力衰竭被送进汤普森急救中心。医务人员用尽一切办法也没能挽回他的生命。罗斯顿临终前喃喃自语："你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！"

作为一名胸外科专家，哈登院长被罗斯顿的这句话深深打动，他让人把它刻

在了医院的大楼上。

后来,美国石油大亨默尔也因心力衰竭住进了这个急救中心。默尔工作繁忙,他在汤普森医院包了一层楼,增设了五部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》称这里为美洲的石油中心。

默尔的心脏手术很成功,但他出院后没有回美国,没有继续他的石油生意,而是住在了苏格兰乡下的一栋别墅中,并且卖掉了自己的公司。他被医院楼上刻着的罗斯顿的话深深打动。他在自己的自传中写道:"富裕和肥胖没什么两样,都不过是获得了超过自己需要的东西罢了。"

默尔是伟大的,他能及时醒悟,领悟到人生的真谛。现实生活中,又有多少人执迷不悟,任由欲望无休止地膨胀下去,以致让生命超载啊?人往往都是这样,只有面临生死抉择的时候才大彻大悟,才感到生命比什么都重要。

芸芸众生,能坦然面对生命的少,能舍弃名利的更少,生活中不乏看重名利胜于生死者。人只有打透生死关,才能看破名利的虚妄性。其实,生活未必都要轰轰烈烈,平平淡淡才是真。有的人认为,生命并不需要多采多姿,只要宁静安详地过,这种人的生命就像一条清澈的小溪,慢慢地流。"云霞青松作我伴,一壶浊酒清淡心",这种意境不是也很宁静悠然,像清澈的溪流一样定于诗意吗?

生命在平淡中有平淡的美好,这是生活在激切中的人所渴求不到的。活得激切又如何呢?还不是一样要流向大海。只要有自己生活的境界,不见得要与别人共流。溪流虽小,载得动孩童的纸船,人生苦短,载不动太多的物欲和虚荣。生活本于平淡,归于平淡,而其中的热烈渴望或者痛心的失望其实是心灵的失落和迷茫。

苏东坡有诗曰:"古今如梦,何曾梦觉。"人生如月一场梦,生命中所有喜怒哀乐,所有荣华富贵,都不过是梦中之梦,何必执著不忍舍弃呢?生命是梦中最美的花朵,快乐和生命是我们最大的拥有,又何必乞求太多呢?

第二章 对他人期望不要过高

很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。其实每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

英雄难觅完美人生

尽心就意味着完美。

——但丁

一位才思敏捷的牧师对公众做了一场精彩的演讲，最后他以肯定自我价值作为结尾，强调每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个人不服牧师的说法，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道，“如果像你所说，人是从天而降的天使，请问有哪个完美的天使长着塌鼻子呢？”

另一个嫌自己腿短的女子也起身表示同样的意见，认为自己的短腿不是上帝完美的创造。

牧师轻松而自信地回答：“上帝的创造是完美的，而你们俩人也确实是从天而降的天使，只不过……”

他指了指那名塌鼻子的男子，说：“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”

牧师又指着那嫌自己腿短的女子，说：“而你，虽是脚先着地，却在从天而降的过程中，忘了打开降落伞。”

俗话说：“人无完人，金无赤足。”正是说明这个道理。人生确实有许多不完美之处，即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。

其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有“三寸金莲”走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。正如清朝诗人顾嗣协所说：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。舍长以就短，智者难为谋；生才贵适用，慎勿多苛求。”

勤能补拙，先天的不足同样可以用后天的努力来弥补。孙膑因被刖足而作《孙子兵法》，司马迁因受宫刑而作《史记》。王羲之从小口吃，为了弥补这个缺陷，乃发愤读书，终于书法冠绝古今，成为书怪。白居易曾经留下很多美丽的诗篇，可他却是生来体弱多病，又干又瘦，四十多岁时便头生白发，掉了许多牙，而且近视得很厉害。

缺陷并不可怕，完美也没有十分。面对不足，采取泰然处之、宽容的态度，生活中便会少一份烦恼，多一片笑声。

放弃自我的偏见

每个人都有缺点，如果我们不去计较它，则每个人都是快乐的。谁不希望在此纷乱的尘世，寻求一点祥和与温馨呢。

这是在美国发生的一件趣事：加州有位女士养了一只珍贵的鹦鹉，非常可爱美丽，但是它却有一个怪毛病，常常咳嗽，而且声音重浊难听，喉咙里好像塞满了令人作呕的痰。女主人十分焦虑，带它去看兽医，惟恐它患上了呼吸系统的疾病。

不料检查结果表明鹦鹉完全健康，没有毛病。问题出在女主人身上，因为她抽烟，所以经常咳嗽，这只鹦鹉只是惟妙惟肖地把主人的声音模仿得以假乱真罢了。那女主人若有所悟，立即戒了烟。

这个故事，能给人以启发。人的通病是总觉得别人不是，自己总是对的。殊不知大家来自不同的生活层面，所见所想的角度和程度不一样，加上个性、知识的差异，便形成观念的分歧；特别是以“自我为中心”，故此社会上常有不愉快、不和谐的事，乃至极大的争端发生。

日本有个著名的法师为了医院的事，前去拜访一位董事。那位董事端出一杯茶招待法师，当时她突然发现杯子稍有缺口，于是很不好意思地说：“师父，很

抱歉，这杯子缺了一角。"

法师回答："缺角的地方不去看它，整个杯子就是圆的。每个人都有缺点，若人不去计较缺点，则每个人都是很好的人。"

因此，记住争执发生的时候，我们不妨思考一下：自己究竟有没有偏见呢？

清水不养鱼

"水至清则无鱼，人至察则无徒"。水太清了是养不活鱼的，同样，对人过于苛求就不会有朋友。

在一次大型的演讲会场，一位知名的社会学家和心理学家这样演讲道：

"如果现在有一位长得国色天香的美女来到我们的面前，任何一个人拿着一只500倍的放大镜来观看这位美女的脸庞，一定都非常失望，因为我们所看到的将是坑坑洼洼，凹凸不平的一张难看的脸；但现在我们每个人如果拿一只望远镜来看远处的一座高山，我们看到的将是青山绿水，绿荫葱葱，仿佛人间仙境，令人流连忘返。

在人际关系中，有人总是拿着放大镜看别人，令对方原形毕露，显得一无是处，也使得自己无法信任他人，交不到朋友。相反，有的人则是拿着望远镜，始终都能欣赏到别人的美好一面，就是这个不拘小节的特性，使宾主尽欢，无往不胜。

但这不等于说，放大镜就没有用了，放大镜的焦点应对准自己，而非别人。如果能虚心地请求他人，对自己提出最严厉的批评，这样放大镜和望远镜都能同时发挥最大的效用。"

我们常说：严于律己，宽以待人。的确，一个人，只有懂得如何欣赏和赞美别人，才不会被别人冷落，才能够有足够多的朋友和尽可能少的敌人。

唐代思想家柳宗元曾讲过这样一件事：一个木匠出身的人，技能极差，连自己的床都修不好，却声称能造屋，柳宗元对此将信将疑。后来，在一个很大的造屋工地上，柳宗元又看到这位老兄，只见他发号施令，指挥若定，众多工匠在他的指挥下奋力做事，有条不紊，秩序井然。柳宗元大为惊叹。对这个人应当怎么看？如果把他看成一个"棒槌"弃之不用，无疑埋没了一位出色的工程组织者。这一先一后，看似无所谓，其实很重要。

钟会是三国时期魏国一名出色的谋士。7岁时，其父带着他和哥哥去见魏文帝曹丕，哥哥见到皇帝很惶恐，汗流满面，而钟会却从容镇定。曹丕问他哥哥

为什么出汗，他哥哥答道："战战惶惶，汗出如浆。"又问钟会为什么不出汗，钟会回答说："战战栗栗，汗不敢出。"曹丕惊叹钟会的才华，把他留在身边，日后成为魏国的重要谋士。由此可知，看人的角度不同，得出的结果就不一样。如果从钟会的不流汗中看到的是"少有野心"，钟会非但不能脱颖而出，恐怕还会成为被打击的对象。

《水浒》中的时迁，其短处非常明显——偷鸡摸狗成性，然而，他也有非常突出的长处——飞檐走壁。时迁上梁山后，被梁山的环境所感化，他的长处就派上了用场。在一系列重大军事行动中，军师吴用对他委以重任，使其长处得到应有的发挥，时迁因而成为梁山好汉中举足轻重的人物。

由上可见，如果你能够始终以欣赏的眼光来看待身边的每一个人，那么人们就会因为受到你的尊重而倍感振奋。否则，一味挑剔别人的毛病，必然引起别人的反感，人际交往也必然陷入困顿。

曼德拉为了实现种族和解受尽了磨难，但却从没有恨过一个人。他说，他之所以能够历经挫折而初衷不改并最终取得成功，之所以从来都不记恨别人，是因为小时候的一件事，正是这件事影响了他的一生。

一天，曼德拉的老师拿出一张中间有个黑点的白纸问同学们看见了什么，全班同学盯住白纸，齐声喊到：一个黑点！

老师沮丧地说，这么大的白纸没有看见，只盯着一个黑点，将来你的一生将是非常不幸的。

整个教室寂静无声。

沉默中，老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点，老师又问同学们看见了什么，这下同学们开窍了，一个白点。老师欣慰地笑了，太好了，无限美好的未来在等着你们。

你看到的是白纸呢，还是黑点呢？如果是黑点，那就向曼德拉学习学习吧！

不要轻易指责他人

罗斯福在白宫的时候，曾说过他能够达到的最高标准就是他每天有75%的时候是对的。

你能不能确定，你的正确率能够达到75%呢？不管达到达不到，总之你肯定会有出错的时候，你出错的时候被人指责，会有什么样的反应呢？如果你不喜

欢被别人指责，你也不要轻易指责别人。

弗兰克林之所以能成功，成为美国历史上一位以能干、和蔼和善于外交著名的人物，要归功于一位老教友尖锐有力的教训。弗兰克林年轻的时候不仅善辩，而且十分好辩。只要听到身边的人说出不正确的话，做出不正确的事，他就忍不住要给人指出来。如果那个人不服气，他一定把人辩得体无完肤。结果得罪了不少人。

一天，一位教友会里的老教友，把他叫到一边，结结实实的把他训了一顿："弗兰克林，你太不应该了。你打击跟你意见不合的人。现在已没有任何人会理你的意见。你的朋友发觉你不在场时，他们会获得更多的快乐。你知道的太多了，以致再也不会有人，告诉你任何事情……其实，你除了现在极有限度的知识外，不会再知道其他更多了。"

那时弗兰克林的年纪已不小，有足够的聪明来领悟其中的真理。他已深深知道，如果不痛改前非，将会遭到社会所唾弃。所以他把自己过去所不切合实际的人生观，完全改了过来。

后来，弗兰克林在他的传记中这样写道："我替自己订了一项规则，我不让自己在意念上，跟任何人有不相符的地方，我不固执肯定自己的见解……凡有肯定含意的字句，就像'当然的'，'无疑的'等话，我都改用'我推断'，'我揣测'，或者是'我想象'等话来替代。当别人肯定的指出我的错误时，我放弃立刻就向对方反驳的意念，而是作婉转的回答……在某一种情形下，他所指的情形是对的，但是现在可能有点不同。不久，我就感觉到，由于我态度改变所获得的益处……我参与任何一处谈话的时候，感到更融洽，更愉快了。我谦虚地提出自己的见解，他们会快速的接受，很少有反对的。当我给人们指出我的错误时，我并不感到懊恼。在我'对'的时候，我更容易劝阻他们放弃他们的错误，接受我的见解。这种作法，起先我尝试时，'自我'很激烈的趋向敌对和反抗，后来很自然地形成习惯了。在过去五十年中，可能已没有人听我说出一句武断的话来。在我想来，那是由于这种习惯的养成，使我每次提出一项建议时，都得到人们热烈的支持。我不善于演讲，没有口才，用字艰涩，说出来的话也不得体，可是大部分有关我的见解，都能获得人们的赞同。"

从这一件事看来，并不是任何事情都需要告诉对方，他是错误的。只要运用一些方法，才能取得预期的效果。

不要过于苛责他人

生活在这个世界上拥有精锐的洞察力，能了解世事百态，面子人情，甚至能尽快地、全面地了解一个人，是一生财富。怎么利用它，主要在于洞察百态之后的反应。假如能针对不同的人，采取不同的的交友方法，那么这笔财富算是用在点上；倘若过于苛责别人，横挑鼻子竖挑眼，发现他这也不好，那也不对，那么再好的洞察力都交不到好友。

至察其实并不错，错在于至察之后，不懂怎样待友。人们往往能够将别人的缺点看得一清二楚，却暗于自己，忽视自己的缺点。看清朋友的缺点并不是坏事，若能分别对待，有益无害。“不责小人过，不发人隐私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。”

“不责小人过”，就是不要责难别人的轻微的过错，人不可能无过，不是原则问题不妨小而化之。“攻人之恶勿太严，要思其堪受。”不可太严厉，一定要考虑到对方能否承受。

在现实中有的人责备别人的过失惟恐不全，抓住别人的缺点，便当把柄，处理起来，不讲方法，只图泄一时之愤。几个朋友同室而居，其中一个常常不打扫卫生，常常不提水，另一个朋友就常在别人面前说那人的坏处，牢骚满腹，久之，传入那人耳朵中，室中的气氛越变越坏，两个人开始冷战，一屋子都不得安宁，这就是因小失大。

“不揭发人隐私”，就是不要随便揭发个人生活中的隐私。揭发别人的隐私，是没有修养的行为。人都有自己不愿为人所知的东西，总爱探求别人的隐私，关心别人的秘密，不仅庸俗，而且让人讨厌，这种行为本身就是对别人人格的不尊重，也可能给别人惹来意外的祸灾。

“不念人旧恶”，就是说不要对别人过去的坏处耿耿于怀。人际间矛盾，总会因地而转移，事过境迁，总把思路放在过去的恩怨上并不是明智之举。所以，与人交往，学会忘记，忘记在一起的不快和口角之争，下次见面还是好朋友。

还有，就是对于别人生活、工作中的习惯，给予尊重。每个人都有不同的特点，不可能与你相同，尊重别人的习惯是最起码的要求。一人可以至察，但至察后要有更多的“徒”，而不是无“徒”，孔子弟子三千，不尽相同，孔子能因材施教，就是至察的结果。

不要过分责备他人

把一切责任都推给别人,把一切利益都自己独揽,这样的人是不会有好人缘的。

有一位张先生,喜欢跟别人争辩,借以卖弄自己的学识。如果你不跟他争辩,他倒也不会来麻烦你,伤害你。

这位张先生,自己是一个很好的人,忠实、不说谎、不伪装,也从来不投机取巧,不做一点亏心事,更不占别人便宜。

像这样一个好人,怎么会不受别人欢迎呢?

原来他过分看重了自己,以为自己是个十全十美的人,以为人人都应该以他为模范,为导师。因此,他就喜欢随时随地地教训别人,指导别人。看见别人有一点点缺点,就加以批评、指责,像大人管小孩,老师对学生一样,摆出一副道貌岸然,神圣不可侵犯的神态。甚至常常有意地夸大别人的缺点,把别人的一时疏忽或无心的过失,说成是存心不良或者行为不端。

同时他又不能容忍别人对他有什么不恭敬、不忠实之处。如果他吃了别人一点的亏或受了别人一点点欺骗,那他就把对方当作罪大恶极、无耻之极的人,加以攻击、嘲笑、讽刺或谩骂不已。

只要想一下就可以知道这种人是多么地令人可怕,到处都会激起别人的憎恶与反感。

一个人对自己严格要求是正确的。如果在看到别人不足就去责备,却让人难以接受了。

对别人的过失与错误,首先要分析他们犯错的原因,可能是受到恶劣环境的影响,可能是因为他们自己认识不清,也可能只是一时疏忽,有时还可能因为求好反而犯了错误,主观上求好,而客观上犯了错误。除了一些真正与人为敌的社会败类,应该群起而攻之外,大多数人所犯的错误都是可以原谅,也都是可以改正的。

我们应该抱着与人为善的态度,对别人的错误,在不伤别人自尊心的原则下,诚恳而婉转地加以解释与劝导,安慰他们的苦恼,鼓励他们改正,自己吃了亏,受了骗,只要以后小心提防,不再上当就行了,不必就因此而跟对方结下深仇大恨,应留给对方一个悔改的余地。倘若一个人得罪了你,你不但不跟他计较。不向他报复,反而原谅他、宽恕他,必要时,还去帮助他,在一般的情形之下,他多半会对你十万分地感激,十二万分地惭愧,往往也会因此受了你的感化,痛改前非的。

理解是一缕精神阳光

理解是一缕精神阳光，借助这缕"阳光"，可以澄清我们的思路，净化我们的心灵，使我们在工作、学习和生活中显得更充实，更自在和更快乐。

日常生活中，人与人交往难免会有不同见解，而不同的见解会使人与人之间言行举止有异，这些本是很正常的事情。如果多些理解，就不会因他人与己见不同而生出隔阂，进而产生矛盾。

但是，实际生活中却往往少了许多理解，将他人与自己对事物见解的不同误认为是与自己过不去，小肚鸡肠地斤斤计较，结果必然是使自己与他人产生隔阂，渐渐由小至大，最终成为矛盾双方，水火不相容。

只要不是原则性极强的大是大非问题，理解就应成为对不同见解的最好诠释。有人这样说："理解是一缕精神阳光，它可以照亮我们的心扉，敞开我们的胸怀，让我们在一生一世都受益匪浅。"对此，我是十分赞同的。试想，只因人与人之间的不同见解存在，方使得我们这个世界有朝气，许多新生事物的诞生，正是由于在不同见解之中产生不同的结果。退一步说，个人与他人的不同见解存在，也才会使得自己去从另一个角度思考问题。也许自己固有的见解原本就是错的，不科学的。正是由于他人的不同见解使自己反省，从而纠正自己错误的认识与观点，并获得新的进步。因此，正确对待不同见解，不仅不是理亏，反而就是一种理智的态度。而要做到这点，所需要的就是"理解"。理解他人，理解环境，理解我们所处时代的方方面面；不固执，不偏激，不斤斤计较，更莫要为小事而跟他人打"肚皮官司"，弄得自己心神不安，伤神又伤心。

要让"理解"成为一缕精神阳光，一是遇事要心平气和，要一分为二，要实事求是。二是要有宽人之量。即使是他人故意与自己过不去，在一定时间内能够做到"忍让"也是勇敢者的表现。古人云："退一步风平浪静，忍一分海阔天空"，"宰相肚里能撑船"。三是要形成一种严以律己、宽以待人的严谨作风。对待不同见解，首先冷静思考自己的认识是对是错，错则必改之，不固执己见。如果是对方错了，也不必过分争论，因为时间是衡量是非的最好尺子，随着时间的推移，人的思想是会转变的。

郑板桥有句佳作即"难得糊涂"，这句话的内涵其实就是"贵在理解"。人们相聚在一起，因为年龄、文化水平、个人修养、脾气、家庭与生活环境的不同，对一

些事物的认识肯定有差距，这些都是正常现象，无需过分自扰，应给予更多理解。其实，在理解他人的同时，不仅避免了不必要的冲突和矛盾，更是一种心灵上的自我释放、自我解脱。

理解是一缕精神阳光，借助这缕“阳光”，可以澄清我们的思路，净化我们的心灵，使我们在工作、学习和生活中显得更充实，更自在和更快乐。不信你就试试吧！

接纳他人的本性

有些人属于这一类型，有些人属于那一类型，我们一定要接纳他人的本性，原谅他们，否则就不能同他们相处泰然。

我们一定要学会宽容他人的本性和行为。因为行为出于本性。虽然我们很想把别人全部加以改造，可是这是办不到的，正如别人也不能把我们全部加以改造一样。

心理学家威廉·詹姆斯说：“我活在以一天为单位的小屋里，把昨天关在外面，明天还没有来，不要急着过明天，还要活得很积极。”许多人知道我们要打倒什么，然而却不知道拥护什么。只知道他们不信仰什么，却不知道我们究竟信仰的是什么。消极的人生很容易由模棱两可而渐渐变得孤立，最终毫无价值。

有一个故事，是说有一个老年人，他每天都要替换钟上的弹簧。他说：“一天过去，明天我们该有一个新纪元。”是的，一天过去，就让痛苦随着这一天沉入永恒吧。

让我们称赞人家做得到的事，不批评做不到的或不想做的事。美国文学家爱默生说过：真正的评论家不是专找人家的短处，而是探寻耀眼的星星。

有一次，有人恶意诽谤林肯，朋友们都怂恿林肯也给他一个尖锐的回复。可是林肯却说：“我从来不以为以牙还牙会有什么好结果。对那些出言不逊的人，如果我们仍好好待他，至少到头来心中可以无所歉疚。”

同时，我们不该靠地面的雨水过活，要凭着从深处涌出来的泉源生活。雨水泼在街道上，使道路污秽泥泞难行，等一下子就干了，大家也就淡忘了。

在家里或在朋友间，我们会碰到一些小小的不快或恼怒，可是它们都会一下子就过去的，只有挚爱和真诚会仍留存下来。正如街上雨水干燥时，泉水仍潺潺流着一样。假如我们时常向外观望，而不是老想着自己，那么人生就会更有趣些。试试去了解别人，像无线电一样试一下这个电台的波长；也像机械一样，试

试这个齿轮同那个齿轮是怎样咬合起来的。你会觉得很惊奇。由于我们不够爱人家，因此人家有许多可爱之处我们竟懵然不知。

在英国作家巴雷的戏剧《白色小鸟》中，描写一个年轻丈夫在医院中等待孩子出生。他对太太一向很好，从不粗声粗气，可他仍在想着他对太太到底够不够好。他说："从今夜起，让我们定出一条新守则来，该怎样和好，还该添上几分！"假如世人都能做到这一条，眼前这凄凉的世界，明天就会化为仙境，不再是令人讨厌可憎的了。

接受他人的本来面貌

所谓面对现实，就是接受别人本来的面貌，认清大家都不完美。忘记这点，就会产生极大的挫折和沮丧。我们会指望别人没有缺点，到头来受伤的却是自己，因为我们还是会意外地发现他们有许多短处。

有时候，你也会恨不得别人都跟你一样条理分明、值得信赖、精明能干、心地仁慈、勤奋努力、幽默风趣、讲求实际，这样世界一定美好多了。

当你想做某件事的时候，一定会发现许多人想扯你后腿，他们会抨击你的想法，试图戳破你的美梦，把你从云端踢下来。如果他们对你的计划不感兴趣，也会设法加以干扰。尽管你把某样工作做得很好，有些人还是会找各种理由抱怨你的表现。只要你燃起生活热情，就会有人为你泼上冷水。

你能接受岩石是硬的，水是湿的等自然现象，就能接受别人也是人的事实。如果他们不是人，你的人生就变样了。人性虽然也有改变的时候，但从现实情况看来，人的本性是无法改变的。别人就是别人，他们不会变成我们心目中该有的面貌。当然，许多人的确不如你诚实、礼貌、讲理、体贴、精明，但他们就是这样。

因此，某些时候还是应当站在别人的立场想想。因为你也是人，偶尔也会让别人失望。例如把事情搞砸，惹别人生气，不论你多么努力，还是无法达到别人的高标准。你也会批评别人、排斥别人、让别人难堪，就像别人这么对你一样。

尊重他人的生活习惯

我们用广阔的心灵去包容别人的举止，用善良的心灵去感悟别人的行为，用

宽容的胸襟去善待别人的言行，这样在尊重他人的时候，我们是不是也获得了生命之中最美好的东西呢？

一个人要成为好人，首先要学会尊重别人，包括朋友、学生、陌生人……也许这是一个简单浅显的道理，但是一个看似简单的道理，也需要用心去好好感受。正是因为我们经常会觉得有些道理非常简单而往往会忽视它，不去用心感受它，所以经常会伤害到别人，甚至连及自己。

在一本杂志上，有这样一个故事：

作者曾经到乡下的母校去听课。在中午吃饭的时候，他发现其中有一位老教师在喝完稀饭后，伸长了舌头，低下头，捧着碗"滋滋"有声地把碗底的残留稀饭舔得干干净净。如今的生活已经不是饿肚子的时代了，竟然还会有这样的老师。看到他这个样子，大家都禁不住笑了出来。那位老教师听到笑声，现出惊异的目光，且不由得红了脸，极为羞愧地走出了吃饭的地方。一个下午，作者没有看见老教师的身影。

临走的时候，作者终于看到了这位老教师的身影。他连忙走过去对老教师说了一些比较委婉的道歉的话。老教师抬起头说："这是我保持了几十年的坏习惯了。过去家里穷，吃不饱，经常要求家里的三个孩子这样做，我自己久而久之形成了习惯，到现在还是改不掉，丢脸了。"

听了老教师的话，作者深深地为中午的笑感到惭愧。

面对别人的习惯，如果我们没有真正的领会，只是浅薄的嘲笑，这本身说明我们对生活的理解是多么的浅薄和无知。在我们笑出声的时候，谁又会知道他的这个习惯是多么的令人尊敬呀！

在生活中，最珍贵的礼物是尊重和理解。当一个人收到这个礼物时，就会感到幸福，他的自豪感就会得到增进；而馈赠这个礼物的人，也会感到同样的幸福和充实，因为他在尊重和理解他人的同时，自己的精神境界会变得更为崇高，他的人格会变得更为健全。

因此，可以说内在的真善美是有待于你去发掘的宝藏。老教师在艰苦的年代里形成了这样的一个生活习惯，在现代人眼里是不可理解的，甚至是荒唐的。然而只要我们能够走进他的内心深处，我们就深深地被他的那种和艰苦、贫穷作不懈斗争的勇气所折服。他的人格魅力因为这一个让很多人难以理解的动作而得到升华。

在现在这个日新月异的时代，社会发展的车轮滚滚向前。但是所有的朴实的人

生道理就像滚滚黄沙中的黄金，它不会因为黄沙的存在而消失，黄金永远是黄金。

在很多人的生活习惯中，我们都可以看到蕴含在这些习惯中的每一个人的个性。当然，有一些不好的习惯，我们不会学习和效仿，但是我们没有理由去嘲弄和取笑。尊重别人就是尊重自己，在这个广阔的世界上有足够的地方让自己生活也让别人生活，大家大可和平相处。

作家楚布拉德说，如果一个人种下遮荫树的同时明确知道自己绝不会在这些树下乘凉，那么他在发现人生意义方面就至少有了一个开端。在生活中，我们每一个人都会拥有自己的生活习惯和思维方式，当然我们无法保证所有的思维和习惯都是对的，但是当我们用谅解和尊重去面对别人的习惯时，不就是栽下了供人乘凉的大树了吗？

生活就好像一条五彩斑斓的河，这条河里因为有了形形色色的人而充满生命的活力，充满生活的欢歌。让我们用善良的笑容，融合到这条美丽的生命之河中去吧！

不要对他人吹毛求疵

现实社会中，每个人都有自己的优点、长处，也存在缺点、短处，因此我们与人相处，不要死盯住人家的缺陷不放，而要看重人家好的方面，主要的东西。正像鲁迅先生所说的："我有不少几十年的老朋友，要点就在彼此略小节而取其大。"过分挑剔的结果只能是导致自己最后一无所有。

塞万提斯的名著《唐·吉诃德》中有个使女叫蕾欧内拉，她对她心目中的情人作了种种幻想，在蕾欧内拉看来，真正的情人应该是样样俱全的，完美无缺的。这样的情人，蕾欧内拉找到了没有，小说没有提及，但恐怕谁都可以断定，这样的情人，她是一辈子都找不到的。

比尔·盖茨说："能够了解一切事物，便能宽恕一切事物。"在这个世界上，有许多不幸的事都是由于人们之间缺乏包容心而引发的。这些皆因人与人之间不能容忍、不能包容，实际上和愚昧同一意义，而且这种愚昧，还是野蛮人和暴徒的愚昧。他们对于世间的事物认识不清，由隔膜而误会，由误会而发怒。所以我们如果要做一个文明的人，非要了解世间的事物不可。我们现在从心理学的角度来分析包容的特性。

心理学认为，每一种特性，都有它的原因和目的。譬如，在家庭之中：小玛利

在母亲宴客的席面上不小心在她的一件新衣服上泼了一点菜汤。玛利对于这件扫兴的事自觉很羞愧，然而她的母亲认为这是在教养上对于社会的一种过失，不能容忍，便当客人的面大声责骂小玛利。可怜的小玛利被母亲责骂之后，又被呵斥离开席位，使她在客人面前失了颜面，于是觉得非常痛苦。然而，母亲却自以为已经安慰了自己的良心了。

实际上在生活中，人都会有难堪的时候、做错事的时候、有求于人的时候，如果这时你处在评判的一方，尤其是他们的那些错处或什么事情牵涉到你的利益时，甚或他们与你有着深仇大恨时，你会怎样做呢？你是有些得意，或是很刁难，猫玩老鼠？还是很认真，很讲原则，给人家一个台阶，放人家过关，不刁难对方，就是仇人也放他一马呢？不同的人可能有不同的做法。一般来说，愚昧的人或心胸狭窄的人爱为难别人，他们不愿意帮助人，不为人粉饰或遮掩难堪，不包容或原谅人。他们甚至会乘人之危，供己开心，鸡蛋里头挑骨头，抓住把柄不放，且洋洋自得。这种不良行为正是他们愚昧阴暗心理的下意识表露，至于和他们有着深仇大恨的人，就更不可能息事宁人了。但是在生活中，你也会经常处在难堪、有错、有求于人的位置上，比如你不巧弄脏了别人的衣裤，违反了交通规则，为讲义气与别人结了仇，等等。在这种情况下，你极需要他人的包容。将心比心，同情他人，宽容他人，不为难他人是一种美德。这种美德能够感化人，提升人们之间的互助亲善关系，让社会形成一种宽厚的向善风气，小人就可能不会产生，阴暗的东西就会更少一些，自己有了不幸的时候，也更容易得到他人的帮助。在关键的时候、特殊的时候帮助了他人，他人终生会感激你。反过来看，苛责人、难为人、不饶人，不仅没有上述好处，还会有一些负面因素产生。

洛克菲勒本来有一个很好的机会可以好好教训一个缺少教养的职员，但是事实上他并没有那样做。

事情是这样的，年轻的洛克菲勒空闲的时间很少，所以他总是将一个可以收缩的运动器——就是一种手拉的弹簧，在闲时可以挂在墙上用手拉扯的——放在随身的袋里。有一天，他走到自己的一个分行里去，这里的人都不认识他。他说要见经理。

有一个神色傲慢的职员见了这个衣着随便的年轻人，便回答说："经理很忙。"

洛克菲勒便说，"等一等不要紧。"当时待客厅里没有别人，他看见墙上有一个适当的钩子，洛克菲勒便把那运动器拿出来，很起劲地拉着。弹簧的声音打搅了那个职员，于是他急忙跳起来，气愤地瞪着他，冲着洛克菲勒大声吼道："喂，

你以为这里是什么地方啊，健身房么？这里不是健身房。赶快把东西收起来，否则就出去。懂了吗？"

"好，那我就收起来罢。"洛克菲勒和颜悦色地回答着，把他的东西收了起来。5分钟后，经理先生来了，很客气地请他进去坐。

那个职员马上蔫了。他觉得他在这里的前程肯定是断送了。洛克菲勒临走的时候，还客气地和他点了点头，而他则是一副不知所措的惶恐样子。他觉得在这个星期六的时候，他和付薪金的信封一定会脱离关系的。他把这件事告诉了他的妻子。

但是到了周末什么也没有发生。又过了一星期，再过一星期，也还是没有事。过了三个月之后，他忐忑不安的心才慢慢平静下来。现在很明显，因某种不可理解的缘故，洛克菲勒对于这件事是没有放在心上的。当然，原因也许是因为洛克菲勒有许多别的重要事情要做，他没有闲工夫为自己的尊严被下属职员所损害这种区区小事操心。这种宽大的胸襟不是任何人都有的，比如那个职员就没有，所以他也只能做一辈子的小职员。

我们每个人都应该认识到，通过包容来获得别人的好感是非常重要的。我们惩罚别人，每每是因为一种愚蠢的自傲心在背后作祟。而这又每每是在法律的面具之下，为私人的不快进行报复，表面上则装得冠冕堂皇，一副大公无私的样子。卫斯汀·豪斯曾经这样说过："任何组织，包容必须从上面做起，这是重要的。如果上面的人希望下面的职员包容，就必须先对职员包容。"

总之，不要抓住他人的错误或缺点不放，得饶人处且饶人，这样不仅会减少矛盾，也会提升自己的善良品质，进而会形成一种良好的社会风气。这种与人为善的品德，正是人类生存所需要的美德。谁没有需要别人帮助的时候呢？从根本上说，谁又有资格装出上帝的样子来审判和惩罚他人呢？谁没有偶尔疏忽或急中出错，需要别人宽恕的时候呢？如果你拘泥于这种低层次的偏执，则不仅会使他人尴尬难堪，悲从中生，也会让自己无端生仇，也许升成大灾难。

别人可能恨你，但别人恨你不管用，除非你也恨他们，而这样你便毁灭了你自己。这个世界需要包容，当然有时需要包容的对象是仇深似海的仇家，会有很大的难度，但是只要你勇敢地战胜自我，还是可以实现的。包容他人，也是善待自己的一种方式。

像詹姆士所说的："与人交往，第一件应学的事，就是不要只注意对方的瑕疵，如果那些东西并不是激烈得与我们相冲突的话。"

不要常常轻视别人

人活在这个世界上，就是与人共存的，你对待别人的态度就是将来别人对待你的态度；你觉得别人无足轻重，别人也会对你的事情漠不关心。

我们对自己过错的审视，往往不如看待别人所犯的过错那么严重。正如德国神学家肯比斯所言："我们很少用同样的天平去衡量邻居。"这大概是因为我们对导致过错的背景了解得很清楚，以至于我们对于别人的过错不能原谅，对于自己的过错却比较容易原谅，从而使我们常把注意力集中于别人的过错上。即使我们有时不得不正视自己的过错，也总觉得它们是可以宽恕的，这是因为，无论我们自己是好是坏，我们都能容忍自己。

可是轮到评判他人时，就完全不同了。我们会用另外一种眼光去品评他们，往往把别人批判得体无完肤，一点也不留情面。

不要自作聪明，总以为自己比别人多一点智慧，自以为是的人最容易伤害别人的自尊心。

许多人都习惯这样想这样做：昨天自己还是个平民，今天有出息了，就会瞧不起平民；早晨买东西排队时还加塞，下午自己排队了就会指责前面加塞的人……这是一种特殊的浅薄，也是一种非常普遍的浅薄。治疗的办法非常简单：想一想自己的过去！

一个夏天的早晨，一个自认为有修行的人跟着穆罕默德到清真寺去做晨祷。回来的路上，他们看见了许多人正在睡觉，有的在大街上、有的在屋子里。看到这些睡得非常香甜的人，那位自以为有修行的人非常气愤地对穆罕默德说："灾难会降临到这些人的头上，他们竟敢不做晨祷而睡懒觉……"面对这个昨天早晨还睡懒觉而今天就谴责睡懒觉的人，穆罕默德平静地说："你回去吧，我得再回清真寺做晨祷，因为你的缘故，我的晨祷白白浪费了。至于你，记住永远不要再来清真寺了，你还是和那些人一样睡觉的好，至少他们不是罪人，而你已经是了，你的祷告只做了一件事——给了你谴责他人的资本。"

人性中掺杂着伟大与渺小、善与恶、崇高与卑微，我们彼此都差不多。明白了这个道理，会使我们容忍他人如同容忍自己一样。既然责己不必太严，对于他人的过错，也应该带几分宽容的。

不要嘲笑别人的缺点

人无完人，你不可能期望别人是完美的。每个人都有优点，也都有缺点。所以，你在嘲笑缺点的同时，也应记住：自己说不定也有同样的缺点。

以前有一个秃子，秃得没一根头发。一天，他出门在外，住进一家小店，小店只有两张床，正好，秃子对面住了个麻子。正是十五，月光透过窗户照在麻子的脸上，秃子越看越有趣，就忍不住笑了起来。麻子问秃子："客，你笑啥哩？"秃子答："我不笑啥，我这个人就是爱笑。"麻子说："你看今夜月光多好。"秃子提议："难得今夜好月光，咱两个都是出门人，何不对月吟诗？"

麻子说："愿和。"秃子说："我能从一个字吟到七个字。"麻子说："洗耳恭听了。"秃子吟出一首诗：

脸
天牌
糯米筛
雨洒尘埃
新鞋印泥印
石榴皮翻过来
豌豆堆里坐起来

秃子把麻子骂个痛快，很是得意忘形。就对麻子说："客，你能也从一个字吟到七个字吗？""好诗，好诗！"麻子说，"你吟罢了，我再模仿便没有味道，不妨我从七个字吟到一个字如何？"

秃子说："请教。"麻子就吟出一首诗：

一轮明月照九州
西瓜葫芦绣球
不用梳和篦
虫虱难留
光不溜
净肉
球

秃子羞得满面通红，再也说不出话来。

第三章
疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔不如事前加以自制。把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌上，练就一种阿Q精神。

失控的情绪

理智是最高的才能，但是如果不克制情感，它就不可能获胜。

——果戈理

喧嚣的都市，快节奏的生活，仿佛是与时间在赛跑。生活在这样的环境中，人难免会发生情绪波动，难免会急躁，如果再碰上点不顺心的事，那发点脾气再所难免。喜怒哀乐，乃人之常情，无可非议，但如果不能很好地加以控制，听之任之，则会成为人生成功的一大障碍。乐极则会生悲，而盛怒之下更容易做出傻事、蠢事，事后又满世界求购后悔药。

生活之中，我们感受周围的事物，形成我们的观念，做出我们的判断，无一不是由我们的心灵来进行。然而，不好的情绪常常干扰我们的心灵，使我们出现种种偏差。因此，成功的人能成功地驾驭情绪，而失败的人让情绪驾驭。愤怒时，不能控制怒火，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。

“气大伤身”，这真是句千古不变的真理。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。现代医学认为，人发怒时，可导致消化系统的生理功能发生紊乱，体内的肾上腺激素含量显著增高，会导致心跳加快，冠状动脉痉挛，心肌缺血，心绞痛，心律失常等。总之，情绪失控有百害而无一利，发怒是拿别人的错误来惩罚自己。

我们不由得想起一位既能制己之怒，又能激他人之怒，以怒杀之的“情”场高手，那就是《三国演义》中的诸葛亮。在魏主曹睿封76岁的王朗为军师来战

蜀兵的一段情节中，本想"只用一席话，管教诸葛亮拱手而降，蜀兵不战而退"的王朗，结果却被诸葛亮轻摇三寸之舌，给活活气死。诸葛亮三气周瑜，周瑜在恼恨暴怒之下，疾呼："既生亮，何生瑜"，最后口吐鲜血而亡的故事更是人人皆知。而"空城计"一节中，诸葛亮面对马谡街亭失守，蜀汉军连遭重挫，司马懿引十几万大军兵临城下的危急局面，竟然能够不急不躁，从容应对，仅一句"大势去矣"而已，然后引小童二人，携琴一张，于城上楼前凭栏而坐，焚香操琴，笑容可掬。虽为空城，琴声却丝毫不虚，使得司马将军以为城中有伏兵，诸葛军师胜券在握，不得不引兵急速退去。实在是高。

发怒固然有损健康，但怒而不泄同样对健康无益。怒气如果不能及时得到排解，会对身体造成极大伤害。正确的态度是疏泄怒气，采用恰当的方法释放心中的怒气。当然，最好的方法还是制止怒气的产生。修身养性，学会宽容是制怒的最好方法。遇到不随意的事，沉着冷静，头脑清醒，保持理智，不感情用事，用平和的心态去面对突然的险境，才能使自己走出人生的低潮。

如何控制你的情绪

成熟的人拥有信任人的健康情绪，你一定得逐渐消除对别人玩世不恭的怀疑，减少发火的次数和强度，进而学会善待他人，体贴他人。

敌意和愤怒是人的致命心态，不成熟的情绪后面的推动力是对别人的怀疑。倘若料定别人不信任自己，我们是会失望的。疑心引起愤怒并导致以侵犯相报复。

与此同时，从生理学的角度上看，这种不友好的怀疑心理会引起体内肾上腺素和其他的紧张激素加速分泌；随着内分泌变化，其嗓音会提高八度，呼吸加快而且粗重起来；心脏跳得更快更吃力，手足的肌肉绷得紧紧的。让人觉得"箭在弦上，不得不发"了。

假如你连续出现这种情绪，那么你的情绪则显得太不成熟了，它有可能演变为严重的健康麻烦。可怕的是，不成熟的心态很容易使你发怒。即使是初次见面的人，你也可能向对方迸发恼怒，这种恼怒或表现为愠怒，或表现为面红耳赤，吹胡子瞪眼。

因此，当愤愤不已的思绪在脑海中翻腾时，成熟的人能提醒自己，保持理性，

这样才能避免短视，恢复远见。

成熟的人能把自己摆到别人的位置上，也就容易理解对方的观点与举动。在大多数场合，一旦将心比心，满腔怒气就会烟消云散，至少觉得没有理由迁怒于人。

在那种很可能一触即发的危险关头，成熟的人还可以用自嘲将自己从多疑的性情中解脱出来。“我怎么啦？像个3岁小孩，这么小肚鸡肠！”幽默是抖落掉猜疑的尘埃和卸掉发脾气毛病的最好手段。

受到非礼待遇时，任何正常的人都会怒火中烧。但是成熟的人无论发生了什么事，都不会放肆地大骂出口。而会心平气和、不抱成见地让攻击他的人明白，他的言行错在哪儿，为何错了。这种办法给对方提供了一个机会，在不受伤害的情况下将事情做得更好。

古时有一位妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道自己这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。妇人气得跳脚大骂。骂了许久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。

妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

妇人说：“不生气了。”高僧问：“为什么？”夫人说：“气也没有办法呀。”

“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。

高僧第三次来到门前时，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟。叩谢而去。

管理自己的情绪，不但有益身心健康，而且能使自己的工作效能提高。心理学大师告诉我们：管理情绪，首先要从处理不当情绪开始，主要包括化解愤怒、缓和性急、消除紧张、革除悲观、排遣厌倦五个方面。

1. 如何化解愤怒?

(1)是什么引发了我们的不良情绪:挫折、太累、被批评,伤到我们自尊,而愤怒令我们失去理智、引发冲突、做错误决定。处理(冲突)愤怒的基本原则就是stop→think→do。你不妨使用纸笔,写下以下的问题:我现在碰到什么难题?我正在或正想做什么?这样做有益吗?我真正想要做的是什么?我该怎么做?

(2)不良情绪导泄法:我们的行为一定要对事不对人;说出自己的感受,而不是批评对方;注意时机的适当性;要把握恰当的语言及肢体语言。另外要注重向适当可靠的人倾诉。

(3)搁置法:告诉自己,改天再谈;暂时放下它;把不良情绪关在门外。

2. 如何缓和性急?

性急就是压力的表现,也是情绪不稳定的表征。性急的人容易使自己的健康受损,也会失去定力,失去理智。在生活中稍不如意都可以让他们心乱如麻,以致不屑与人交谈,或者对一般的生活觉得难耐,或者对未完成的事局促难安;还有表现为争强好胜,却输不起,易被激怒。

消除性急的方法:给自己多一点时间,或割舍行程表中部分项目;给自己低语(别急!)哼一首曲子;稍作休息。这些都有利于你让自己的心平静下来。

3. 如何消除紧张?

我们的紧张来自忙碌、竞争。紧张时身体会出现异常反应:肌肉绷紧,手心发汗,血液化学平衡失调。因此要注意你的整体身心作用:你的行动、思想、感受、身体反应在交互作用影响,使紧张扩及你的身心和情绪表现。

当你紧张时,你可以通过净化法——静坐,运动法——松弛身体来改善自己的不良情绪。

4. 如何革除悲观?

事实上我们的悲观是由于不当的思考习惯所造成。碰到挫折,能区别思考的人表现乐观,不能区别思考的人则表现悲观。

面对挫折时:乐观者认为那是暂时的、特定的、是外在的原因;而悲观者则认

为那是永久的、一般的、是内在的原因。面对顺境时，乐观者与悲观者的思考模式正好相反。乐观者如有隔仓的船，悲观者就如没有隔仓的船，容易在受训时不停地进水，而沉没。

要时时在心里提醒自己，要乐观一点看问题，凡事都有它积极的一面。找到事物中对你有益或者有所启发的东西。

5. 如何排遣厌倦？

长期承受压力使我们产生厌倦。这时你可以改变自己的环境，改变自己的观念，保持一个好心情。

空虚也可使我们产生厌倦。那你就应该拟定新目标或新的蓝图，或从事物中看出新的意义，跟积极的朋友交往，保持温暖的人际关系。

总之，要善于控制自己的情绪，这绝对是一个成熟的人的重要表现，更重要的是做到这点会使我们的人生更成功而少走很多的弯路。

做情绪的主人

要做情绪的主人，就要时刻让自己保持阳光的心态。保持好的心态、善于控制情绪，有助于自己的成功。善于管理自己情绪的人，无论在哪里，都会受到欢迎，在事业上亦较容易成功。而那些不善管理自己情绪的人，很少有人愿意跟他做朋友，连朋友都交不上的人，想要成功也是难上加难。

然而，我们每个人毕竟还不是神仙，也免不了会动怒，关键是我们如何控制情绪。愤怒情绪是一种心理病毒，它同其他病毒一样，可以使你重病缠身，一蹶不振。因此，你大可不必对它留恋不舍，必定它不能帮助你解决任何问题。在遇到发怒的事情时，首先想想自己发怒有无道理，其次发怒后有何后果，然后想想是否有其他方式代替发怒。这样一想，你就可以变得冷静而情绪稳定。

有位太太请了一个泥瓦匠到家里，因为他们家要盖一间小屋。

泥瓦匠一走进门，看到她的丈夫坐在轮椅上，双腿不自然的扭曲，顿时流露出怜悯的眼光。

可是这位男主人很开朗乐观，丝毫没有为自己的残缺而难过，总是笑着过每一天，所以泥瓦匠在那里工作的那几天，他们谈的很投机，泥瓦匠也从未提起男

主人的缺憾。

工作完毕，泥瓦匠取出账单结算报酬，那位太太发现比原先谈妥的价钱，又低了很多。她问泥瓦匠："怎么少算了这么多呢？"泥瓦匠回答说："我跟你先生在一起觉得很快乐，他对人生的态度，使我觉得自己的境况还不算最坏。跟他在一起，我都快乐了起来，减去的那一部分，算是我对他表示的一点谢意，因为他，我觉得我的工作还不错！"

泥瓦匠对她丈夫的推崇，使她淌下眼泪。因为这位泥瓦匠先生，也只有一只手。

愉悦的人生态度能给自己与别人带来快乐。

我们都可以像这位男主人一样，努力增加自己的积极情绪，给自己一个快乐的人生。具体方法有三：一是多交朋友，把自己的心情及时与朋友们分享，在群体交往中得到快乐；二是给自己以成就感，对于成功每个人都会感到开心，因此树立一些人生的小目标，把这些小目标一一实现，每一次实现都能给你带来愉悦的满足感；三是学会辩证的看待挫折和失败，那是无法避免的，当你也遭遇它们的时候，不要伤心绝望，要看到在这些挫折与失败背后蕴藏的东西。爱迪生试验灯泡的时候，失败了上千次，但他是怎么看待这些失败的呢，他说："我没有失败，我证明了有一千多种材料不适合做灯丝。"如果你能有这种看待问题的思维，那么你就能得到愉悦的人生。

当我们遇到不如意、不愉快的事情，千万不要闷在心里，给自己一个放松的时间来宣泄，可以多做做运动，阅读一些经典的小说，听听古典音乐或者轻音乐，也可以去电影院里跟大家热热闹闹的看上一场电影，最稳妥的办法就是找朋友倾诉，也可以向家庭寻找安慰，这些方法都可以宣泄自己不愉快的情绪，甚至还可以找个地方大哭一场。

当我们遇到不如意、不愉快的事情，我们还可以尽量使自己的注意力转移到别的事情上去，当一种需求受阻或者遭到挫折时，可以用满足另一种需求来代替。我们也可以通过分散注意力，改变环境来转移情绪的指向。我们可以走到户外，看看远景或近物，伸伸腰踢踢腿，做个深呼吸。还有，我们要学会忘记，别在脑海中重现一些不愉快的过程。赶紧做些别的事情，或者工作起来，就是别让自己的情绪还停留在方才的事情上。

我们都知道，某种行为产生某种情绪，那么同样的行为也必然产生同样的情

绪。同样的行为产生3种不同的情绪，证明了情绪的来源并不是行为本身。

那么，情绪到底来自哪里呢？原来，情绪是本人的信念、价值和规条系统的产物，而不是外界的人、事、物所决定的。

更进一步讲，所有所谓"负面情绪"，必然都是本人的信念、价值和规条里有一部分受到了冒犯。

所以，事情无须改变，只要从根本上改变我们的信念、价值和规条，事情带给我们的情绪便会有所不同。事情往往由别人或环境控制，我们不易改变它们，但是我们本人的信念、价值和规条却是由自己控制。因此，我们对自己情绪的控制权便由此而重得！

一切的选择都源于你自己。今天的社会里，有很多人因为某些事情经常出现而总是陷入负面情绪之中。而每当某种负面情绪出现时，他们便束手无策，总是导致某些行为出现，这完全是不必要的。面对同样的事情，我们可以有不同情绪的选择；而同样情绪的出现，我们也可以选择有不同的行为。

向愤怒之神说再见

心理学家指出：愤怒是指当某人在事与愿违时做出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌对情绪、乱摔东西甚至怒目而视、沉默不语。它不仅仅是厌烦或生气，它的核心是惰性。愤怒使人陷入惰性，其起因往往是不切实际地期望大千世界要与自己的意愿相吻合。当事与愿违时，便会怒不可遏。

在生活中，留心四周，我们总是可以找到正在生气发怒的人们。商店里，也许顾客正在和营业员吵架；出租车上，司机也许正因交通堵塞而满脸怒色；公共汽车上，也许两人正在为抢占座位而大打出手……

愤怒情绪对人的健康没有任何好处。从病理学角度来看，愤怒可导致高血压、溃疡、皮疹、心悸、失眠、困乏甚至心脏病；从心理学角度来看，愤怒可能会破坏情感关系、阻碍情感交流、导致内疚与沮丧的情绪。总之，它使你不愉快。你可能不相信这种观点，因为你或许听说过发火要比生闷气更有助于身心健康。是的，生气时把气发出去比把气憋在心里要好得多；但是，还有一种比发火更好的办法——根本不动怒，为什么不采用这种方法呢？这样，你便不会为决定是发火还是生闷气而自寻烦恼了。

同其他所有情感一样，愤怒是大脑思维后产生的一种结果。它不会无缘无故的产生。当你遇到不合意愿的事情时，就告诉自己：事情不应该这样或那样，于是你感到沮丧、灰心；然后，你便会作出自己所熟悉的愤怒的反应，因为你认为这样会解决问题。只要你认为愤怒是人的本性之一，就总有理由接受愤怒情绪而不去改正。

如果你仍然决定保留自己心中愤怒的火种，你可以通过不造成重大损害的方式来发泄愤怒。然而，你不妨想想，你是否可以在沮丧时以新的思维支配自己，用一种更为健康的情感来取代愤怒。既然世界绝不会像你所期望的那样，你很可能会继续厌烦、生气或失望；但无论如何，你完全可以向愤怒之神说再见，以期消除那种不利于精神健康的有害情感。

愤怒情绪是一种心理病毒，是一个误区，要想摆脱这个误区，你就要练就高度的忍耐和自制力，坚决地丢弃动辄愤怒的恶习。

控制自己的愤怒

何苦要气？气便是别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不看它时，它便会消散了。

人在强烈愤怒时，恶劣情绪会致使内分泌发生强烈变化，这些大量的荷尔蒙或其他化学物会对人体造成极大的危害。哈力斯特在华盛顿心理实验室作过一个实验：用玻璃管插入冰水中，试者向管口呼出之气遇冰会凝集于玻璃管中，心理正常者呼出的凝集液透明无色无毒，而暴怒者的凝集液中含有毒素，呼出一小时的凝集液可毒死多人。

不要轻率易怒，置自己或别人于不顾。记住，你反驳多少人，就有多少人对你不满。

如果你是一个易于愤怒又不善控制的人，建议你不妨设立一本愤怒日记，记下你每天的发怒情况，并在每周作一个小结，这会使你认识到：什么事情经常引起你的愤怒，了解处理愤怒的合适方法，从而使你逐渐学会正确地疏导自己的愤怒。

即使你要发怒，也请你在表达自己的愤怒时记住下面几个原则：

(1)你发出的言论是指某些行为，而不是指某个人。换句话说，你可以批评

他人的工作，但不要指责他人的才智。

（2）不要赘述过去的事，指责仅仅指向眼前的情境。

（3）永远不要涉及他人的家庭、种族、宗教、社会地位、外貌或说话方式。

（4）不要限制别人发火。当你向别人怒吼时，对方也有回敬的权力。

（5）如果你在其他人面前不公正地对一个人发了火，那么，你必须当着其他人的面向他道歉。

（6）让别人明确地知道你为什么生气。

（7）不要将事情做绝，要给自己留有余地，在你冷静下来后，可以重新考虑。如果可能的话，给对方留一条后路。假如对方主动纠正了过失或道了歉，你就不要继续发火了。

1. 愤怒容易昏聩

古代的皮索恩是一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。一次，一个士兵侦察回来，没能说清楚跟他一起去的另一个士兵的下落。皮索恩愤怒极了，当即决定处死这个士兵。就在这个士兵被带到绞刑架前时，失踪的士兵回来了。但结果出人意料：皮索恩由于羞愧更加暴怒，处死了 3 个人：

第一个士兵——坚决执行下达的死刑令；

第二个士兵——由于没有及时归来，造成第一个士兵被处死；

第三个刽子手——因为没有执行命令。

2. 愤怒容易坏事

约翰到一个海上油田钻井队求职。领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的狭窄的舷梯，气喘吁吁满头是汗地登上顶层，把盒子交给主管。主管只在上面签下自己的名字，就让他送回去。他又快跑下舷梯，把盒子交给领班，领班也同样在上面签下自己的名字，让他再送给主管。

当他第三次把盒子递给主管的时候，主管看着他，傲慢地说：“把盒子打开。”他撕开外面的包装纸，打开盒子，里面是两个玻璃罐，一罐咖啡，一罐咖啡伴侣。他愤怒地抬起头，双眼喷着怒火，射向主管。

主管又对他说：“把咖啡冲上。”年轻人再也忍不住了，“叭”地一下把盒子扔

在地上,“我不干了!”说完他看看倒在地上的盒子,感到心里痛快了许多,刚才的愤怒全释放了出来。这时,这位傲慢的主管站起身来,直视他说:“刚才让您做的这些,叫做承受极限训练,因为我们在海上作业,随时会遇到危险,就要求队员身上一定要有极强的承受力,可惜,前面三次你都通过了,只差最后一点点,你没有喝到自己冲的甜咖啡。现在,你可以走了。”

调控愤怒情绪的方法

愤怒是情感负反应趋向极端的一种情境。愤怒的人处在过激情绪状态中,没有很强的自我意识,几乎陷于非理智状态,意志力大大减弱,对外来的强烈刺激就可能毫不犹豫地、无所批判地全盘接受,并且凭借一时的冲动做出害人伤己的反应。从中医角度看,大怒伤肝。凡是有肝病包括肝炎、肝硬化、肝硬化腹水、胆囊炎、胆石症、肝癌等患者,更要注意调控自己的情绪。另外,人在发怒时情绪激动、心跳加快、血压增高,容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病、神经衰弱等病症的发生和发展,弄不好还会诱发脑出血而猝死。

怒气有五个出路:一是把怒气压在心里,生闷气。这样的人发怒时,怒发冲冠,涨红了脸,咬牙切齿,胃部痉挛,甚至昏厥,但没有攻击行为。第二个出路是把怒气发在自己身上,如打骂自己或自我惩罚。第三个出路是无意识地报复发泄,把怒气发泄在不相关的人身上,把他人当成“出气筒”。第四个出路是外显的大发脾气,如大叫、大哭、大闹、大骂、大打,用很过激的形式把怒气发泄出去。第五个出路是一种正常的发泄,如受气后哭一场,让怒气降压,这是感性的正常发泄。

另外还有理智性的正常发泄,不掩饰自己的不满和痛苦,向朋友或亲人倾诉。人是理智的动物,又是有感情的动物,偏离任何一方,都会产生心理障碍。压抑是理智,但是以损害自己身心健康为代价;报复是情绪冲动,但是以损害他人、破坏社会为代价。只有用理智去宣泄感情才能两者兼顾。下面具体阐述几种调控愤怒情绪的合理途径。

1. 认识评定法

要想熄灭怒火就要找到引发怒火的缘由。处于盛怒状态的人,常常是经过

一连串的刺激，导致难以消散的激愤反应。如果你在发怒之前能想一想发怒的对象和理由是否合适，方法是否恰当，你发怒的次数就会减少 90%。想一想是不是有比发火更好的方法，然后再行动。

2. 加强自身品德修养

心胸狭窄、容易上火的人对鸡毛蒜皮的小事都很在意，对别人不经意的一句话也会耿耿于怀，过后又会把事情尽量往坏处想，结果越想越气，终至怒气冲天。脾气不好的人喜欢自寻烦恼，没事找事，惹点祸来闯闯。相反地，品德、修养、性格较好的人，常常宽容待人，遇事会退让再三，化干戈为玉帛，避免正面冲突。即使一时有了怒气，也会控制情绪，对刚才的激怒情境进行客观评价，反省一下自己是否也有责任，恼怒到底有没有必要。因此，良好的品德修养是愤怒情绪的灭火器。

3. 能量转移法

怒气似乎是一种能量，一味压抑并不能解决问题，关键在于合理疏导。如果不加控制，它就会泛滥成灾；如果稍加控制，它的破坏性就会大减；如果合理疏导，甚至可能有所创益。你可以回避令你气愤的人或事，做你喜欢做的事。喜欢购物就去街上逛一圈，喜欢音乐就放上一段自己喜爱的歌曲，都能释放一些愤怒的情绪。将愤怒的情绪转移到对社会与他人没有伤害的地方，人们发明了不少方法。例如，日本有个老板就专辟房间摆上几具以公司老板形象制作的橡皮人，有怒气的职工可以随时进去对“橡皮老板”大打一通，揍过以后，职工的怒气也就消减了大半。

4. 冷静处事

容易愤怒的人，要时常提醒自己应冷静，冷静会使你拥有理智的头脑，使你摆脱困扰，走向自我完善。你可以先问一问自己，究竟有无必要大动肝火。如果确实是对方蛮横无理，那也应该明白与缺乏修养的人纠缠不清是不会有结果的，从而尽快摆脱出来。如果确实难以遏制怒火，不妨试一试以下方法：努力暗示自己“要冷静，要冷静”，或者强迫自己在口中默念“一、二、三、……”直到怒火下降。

5. 借用宗教制怒法

佛学认为愤怒是一种邪妄，是由心地不净引起的，而解除愤怒的方法是“忍”。佛学著作对培养人的平和、宽容、慈悲的胸怀有一定的帮助。“戒、定、慧”三学，其“戒”便是要人们戒断凡尘的邪念。确实，常人好多的怒气来自贪欲和私心。邻里间的争吵、马路上的争吵等等，其中有不少就是为了一点小利，或受了一点小损害，若能宽宏大度一些，怒气自然就小了。“定”则是佛学中的“制怒术”。佛学的“定”要求人心不为外物所动，最高境界是“古井无波，空明澄彻”。我们常人当然不可能像出家人那样整日修炼，但是如果能用一颗淡泊之心对待世上的功名利禄，就不会为一点小事，尤其是小的得失而大发雷霆。“慧”也就是指心理学上的认知方法，即通过学习来提高对世界的认识，当你认识到发怒是毫无道理的时候，“慧”就起作用了。

牢骚太盛防肠断

牢骚太盛防肠断，人间正道是苍桑。

——毛泽东

古人说：“齿颊一动，千驷莫追。”这实在是人生的经验之谈，古往今来多少人祸从口出，因言得咎。山间竹笋，嘴尖皮厚腹中空。牙尖口利之人，往往缺乏真学问和真涵养，且往往自以为是，因此经常得罪人。不容人者必不为他人所容，尖刻到头的人最终什么也不会得到，福分极浅。牢骚之人虽不见得惹祸，但却惹人烦，到处吃不开。不仅不讨上级喜欢，连同僚往往也会对他们敬而远之。他们缺少城府，胸中盛不了大事。

古人说：“气性乖张，多是夭亡之子；语言深刻，终为薄福之人。”意思是，脾气性情怪僻或暴躁的人，多半是短命之人；讲话过于挖苦尖刻的人，一定没有什么福分。性情乖张的人，缺乏道德修养。不是和他人过不去，就是和自己过不去。久而久之，为周围环境所不容，不伤人，便伤己，最终夭折。

仔细想想，这种人的心态、命运真是应了那句老话：心比天高，命比纸薄。“心比天高”是因：这种人把自己看得太高，自认为什么都行，什么都比别人强；工作中该做的都做了，还比别人做得好，提干该有我，长工资该有我，评先进必跑

不了我。“命比纸薄”是果：干部没提成，工资没长上，先进也无缘。因此牢怨丛生，愤恨不绝。

有这样一个故事：

相传，有个寺院的住持，给寺院里立下了一个特别的规矩：每到年底，寺院里的和尚都要面对住持说两个字。第一年年底，住持问新和尚心里最想说什么，新和尚说：“床硬。”第二年年底，住持又问他心里最想说什么，他回答说：“食劣。”第三年年底，他没等住持问便说：“告辞。”住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜！可惜！”

新和尚对待世事都持一种消极的心态，所以才不能安于现状，一味抱怨。而他的抱怨，也让他失去了修成正果的机会。

牢骚也好，抱怨也罢，都是因为持有的心态不对，看问题的角度不对，如果能够以积极的心态，换个角度，相信人的心情会一下子好起来。事物在一个人心中的好坏，决定于此人的心态，而不是事物本身，正所谓“以我观外物，外物皆着我色”。牢骚满腹者，不妨转换一下心情，让乐观主宰自己，心情肯定会一下子好起来。下面这个故事讲的正是这样的道理：

中国有一位著名的国画画家俞仲林擅长画牡丹。

有一次，某人慕名要了一幅他亲手所绘的牡丹，回去以后，他高兴地挂在客厅里。

此人的一位朋友看到了，大呼不吉利，因为这朵牡丹没有画完全，缺了一部分，而牡丹代表富贵，缺了一角，岂不是“富贵不全”吗？

此人一看也大为吃惊，认为牡丹缺了一边总是不妥，拿回去预备请俞仲林重画一幅。俞仲林听了他的理由，灵机一动，告诉买主，既然牡丹代表富贵，那么缺一边，不就是富贵无边吗？

那人听了他的解释，觉得有理，高高兴兴地捧着画回去了。

同一幅画，因为心态不同，便产生了不同的看法。所以，凡事都应持一种积极的心态，往好处想，不要看什么都不顺眼，这样就会少些烦恼、苦痛、牢骚，多些欢乐、平安、祥和。

“牢骚太盛防肠断，人间正道是苍桑”。现实就是如此，我们必须坦然面对，不能只知发牢骚，否则，如果在牢骚中错过了人生正点的班车，那又将会在抱怨中错过下一次坐正点班车的机会。正如泰戈尔所说：“如果错过了太阳时你流了泪，那么你也要昏过群星了。”

牢骚满腹只能一事无成

现实生活中，有这样一种人，总是生活在哀声叹气和怨天尤人的牢骚之中。他们的眼睛、耳朵好像长得不合时宜，总是看这也不顺眼，听那也不对劲；要么对什么都看不惯，要么对周围的一切横挑鼻子竖挑眼；经常牢骚满腹，忿忿不平，抱怨命运，痛恨别人；不是大骂世事不公，就是哀叹老天无眼。要么骂自己没有一个好老子，摊了一帮子穷亲戚，再不就骂自己无能，在领导面前不会使乖弄巧。而很少从心态、素质、工作能力等方面查查自己的原因。

而一旦遇到波折、困难或不顺心的事，就更要抱怨他人，感叹自己"怀才不遇"，对生活失去兴趣，对美好的东西失去追求。这种心理不仅会磨损人的志气，而且是一个人生活幸福的致命伤。社会上确实有许多不公平的现象，或者说世上就没有绝对的公平，对此，如果总是无休止地抱怨怀才不遇，自怨自艾，恐怕原本短期的时运不济，会转变成长期的命途多舛。最好的办法是自己加倍努力，忍辱负重，靠自己的实力证明自己，一旦你的实力足够强大了，别人即使想挡你恐怕也挡不住。

有些人活干得不少，却费力不讨好，皆怨一张臭嘴，整天说三道四地乱嘀咕，嘴上没个把门的。再不然动不动就发牢骚，给领导的感觉是这个人怨气冲天，像对上级有很多不满似的，从而陷入不得升迁的怪圈里。古代有"直如弦，死道边；曲如钩，反封侯"的童谣，实际上就是说为人做事不能过于耿直，如果不分场合地乱发牢骚，会给自己带来不幸。北宋著名文学家欧阳修也深有同感地说："谀言顺意而易悦，直言逆耳而触怒。"

有的人是因为性格使然，天生爱唠叨，好发牢骚，本来不一定是针对自己的工作，也不一定是针对自己的上司，有些事引起他牢骚只是天气不好、邻居打架、物价上涨、工资不够花之类的事，但客观上可能给上司造成了坏印象，极易使人误会他是在数落领导。时间一长，领导心里就与他产生了隔阂，进而从心里讨厌他，"怎么这人对什么都不满？没有他看得惯的，说话嘴真损，阴阳怪气儿的。"给上司留下了这样的印象，升级提拔还能轮得着吗？

也有的人是感到升迁无望，一年一年白卖力气，眼见别人后来居上，心里感到很不平衡，牢骚也就更多了。开始只对工作发牢骚，如果被别人打上几次小报

告，结果可想而知，于是也就更加破罐子破摔了，最终掉到了牢骚—不晋升—更牢骚的黑洞里去。

当然，究竟是因牢骚满腹而不得升迁，还是因不得升迁而牢骚满腹，这就像是鸡生蛋还是蛋生鸡的问题一样，谁也说不清，但有一点是肯定的，那就是二者绝对是相互影响、交叉感染的。

其实，人在生命的旅途中，遇到各种各样的矛盾、产生各种各样的不平衡心理，本是正常现象，大可不必整天为此牢骚满腹。有道是：人生不如意事十有八九。这是主观因素和客观条件的不协调、不一致造成的。这其中可能有领导、同事的原因，更多的可能还是自己的不是。

正如一个故事所说的：一个技术高超的老瓦工准备退休，他告诉老板，要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板舍不得做得一手好活的老瓦工走，再三挽留，老瓦工决心已下，不为所动。老板只得答应，但问他是否可以帮忙再建最后一座房子。他答应了，却只是心不在焉地应付，因为他的心里的确不平衡——劳碌了一辈子，自己落下了啥？在盖房过程中，大家也都看出来，他的心已不在工作上了。用料不那么严格，做出的活也全无往日水准。这最后一所房子盖得既不牢固，也不漂亮，称得上是“豆腐渣工程”。但老板并没有说什么，只是在房子建好后，把钥匙交给了老瓦工，说：“我一直想，在你退休时送给你一样礼物，作为对你辛劳一生的奖励。现在，这座房子是你的了！”老瓦工愣住了，既愧又悔。他这一生盖了多少好房子，最后却为自己建了这样一幢粗制滥造的房子。他不得不住进自己建造的房子，在劣质建筑里度过余生……

其实，人天天都在为自己盖房子，又天天住在自己盖的房子中。不要总是怨天尤人，就像这个老瓦工一样，今天的任何一种不负责任的后果，都会在以后的某个地方等着你。记住，你盖的是什么房子，自己就得住什么房子。这叫自食其果。

当然，出现这种情况，多半在于失败者自己的心态。人一生中遇到的障碍，也大多是自己设置的：蒙昧的时候看不见智慧，邪恶的时候忘记了正义，卑鄙的时候抛弃了善良，愚蠢的时候玷污了真理。在失败者心灵花园里，不仅长满了草，成了成功者的跑马场，往往还滋生荆棘和仙人掌。有些事情本属于正常现象，但由于心态不正，却总看着不顺眼，把不幸强加到自己头上，总看到自己手里拿的都是劣等牌，认为自己怎么奋斗也看不到希望。看别人活得都比自己潇洒，

成功如意。事实上，有些事情根本不是那么回事，我们都是在自己作践自己。

如爱若和布若差不多同时受雇于一家超级市场，开始时大家都一样，从最底层干起。可不久爱若受到了总经理的青睐，一再被提升，从领班直到部门经理。布若却像被人遗忘了一般，还在最底层混。终于有一天布若忍无可忍，向总经理提出辞呈，并痛斥总经理狗眼看人低，辛勤工作的人不提拔，倒提拔那些吹牛拍马的人。

总经理耐心地听着，他了解这个小伙子，工作肯吃苦，但似乎缺了点什么，缺什么呢？三言两语说不清楚，说清楚了他也不服，看来……他忽然有了主意。"布若先生，"总经理说："您马上到集市上去，看看今天有什么正卖着的。"

布若很快从集市上回来说，集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。"一车大约有多少钱？多少斤？"总经理问。布若又跑去，回来后说有40袋。"价格是多少？"布若再次跑到集市上去。总经理望着跑得气喘吁吁的他说："请休息一会吧，看看爱若是怎么做的。"说完叫来爱若对他说："爱若先生，您马上到集市上去，看看今天有什么正卖着的。"

爱若很快从集市上回来了，汇报说到现在为止只有一个农民在卖土豆，有40袋，价格适中，质量很好，他带回几个让总经理看。这个农民过一会还将弄几箱西红柿上市，据他看价格还公道，可以进一些货。想到这种价格的西红柿，总经理大约也会要，所以他不仅带回了几个西红柿作样品，而且还把那个农民带来了，他现在正在外面等回话呢。

总经理看了一眼红了脸的布若，说："请他进来。"

人们习惯认为，要想获得成功，就必须比别人付出足够多的努力。其实在很多时候，成功者和失败者的区别就在于成功者能比别人多想一步。同样的小事情，如果有心，照样可以做出大学问，不动脑子的人则只会来回跑腿而已。故事中爱若与布若的差别，就在那一念之差上，但就是由于这一念之差造成了两人人生的天壤之别。

操控情绪的转换器

一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。

——巴甫洛夫

一名初涉歌坛的歌手，他满怀信心地把自制的录音带寄给某位知名制作人。然后，他就日夜守候在电话机旁等候回音。

第一天，他因为满怀期望，所以情绪极好，逢人就大谈抱负。第十七天，他因为情况不明，所以情绪起伏，胡乱骂人。第三十七天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。第五十七天，他因为期望落空，所以情绪坏透，拿起电话就骂人。没想到电话正是那位名制作人打来的。他为此而毁了期望，自断了前程。

我们在为这名歌手深深惋惜的同时，也更深刻地明白了不良情绪带给人的危害。美国德克萨斯州立大学的史密斯教授，曾经针对受测者情绪的变化及其个人生理心理状态做了一个实验。

他在实验报告中指出：一般人情绪大多处于焦虑、愤怒、恐惧情况下，会有一种来自脑下腺的激素肾上腺皮质刺激素，分泌出来刺激肾上腺，因而影响受测者的生理状态。在这种情况下，受测者极易产生心跳加速、口干、胃部胀痛等生理现象。这种情形如果持续进行，就容易引起心脏病、高血压或胃溃疡等后遗症。

天有不测风云，人有旦夕祸福。日常生活中我们难免会遇到一些挫折、困苦等不愉快的事，而一味地生气、焦虑、怨恨，不但不会使事情好转，反而严重地伤害我们的身心健康。

人不会永远都有好情绪，任何人遇到灾难，情绪都会受到一定影响。这时，你一定要操控好情绪的转换器。面对无法改变的不幸或无能为力的事，抬起头来，对天大喊："这没有什么了不起，它不可能打败我。"或者耸耸肩，默默地告诉自己："忘掉它吧，一切都会过去！"

被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，突遇风暴，不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。当她被推进手术室，面临锯腿的厄运时，突然念起自己所演过的一段台词。记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说："不是的，是为了给医生和护士们打气。你瞧，他们不是太正儿八经了吗?"

拉莎·贝纳尔在面对无法抗拒的灾难时，没有恨天怨地，没有抱怨命运不公，相反，她勇敢地跳出悲伤、焦虑的圈子，重新燃起生活的激情。一句"他们不是太正儿八经了吗?"说这话时，她心中的情绪转换器一定调整到了最佳状态！原来，拉莎手术圆满成功后，她虽然不能再演戏了，但她还能讲演，她的充满生命热情的讲演，使她的戏迷再次为她鼓掌。

情绪是可以调适的，只要你操控好情绪的转换器，随时提醒自己，鼓励自己，

你就能让自己常常有好情绪。那么，当坏情绪突然来临时，如何调适，操控情绪的转换器呢？下面的方法可以供你参考：

散散步，把不满的情绪发泄在散步上，尽量使心境平和，在平和的心境下，情绪就会慢慢缓和而轻松。

最好的办法是用繁忙的工作去补充，去转换，也可以通过参加有兴趣的活动去补充，去转换。如果这时有新的思想、新的意识突发而来，那些就是最佳的补充和最佳的转换。

坏情绪会来，也会去。没什么了不得，没什么好恐慌。轻松地面对它，接纳它。它会感谢你的盛情，不再打扰你。

自嘲一下又何妨

平等相待是社交最起码的条件，谁自视清高，盛气凌人，谁就无异于自认是社交场上的下流之辈。

——斯梯尔

在我们的生活中，几乎每个人都碰到过尴尬处境。有的人喜欢掩掩藏藏，有的人喜欢辩解。其实越是这样，心理越是失衡，越是辩解，却会越辩越丑，越描越黑。最好的方法是学会利用自嘲来解脱自己。自嘲是平衡自我心理的一剂良药。

在托尔斯泰寓言中有一个狐狸，它用尽各种办法，想得到高墙上的那串葡萄，可是最终还是因为太高而没有得逞，于是它只好转身离去。聪明的狐狸一边走一边自我安慰道："那串葡萄一定是酸的。"

望着那诱人的葡萄，狐狸却无能为力，怎么也得不到，此时的它心里肯定又失望又不甘心，但仅一句"那葡萄一定是酸的"，便把自己的心情扭转过来，让自己从失望中摆脱出来。

适时自嘲，不仅能化解尴尬，也能免除可能发生的争吵。若是没有这份雅量，生活就会增加许多不愉快。

美国著名演说家罗伯特，到老年后变成了秃头，整个脑袋几乎成了不毛之地，可他从来不去掩饰这一缺点，相反，他却能在许多场合用自嘲来化解这种尴尬，让人反而感到秃头的他更伟大。在他过60岁生日那天，许多朋友前来庆贺，

妻子悄悄地劝他戴顶帽子。而罗伯特不仅没有这样做,反而故意大声对来宾说:"我的夫人劝我今天戴顶帽子,可是你们不知道秃头有多好,我是第一个知道下雨的啊!"一句看似嘲笑自己的话,一下子让当时的气氛变得热烈起来。

在生活中受到讥讽时,不妨用自嘲来把耍笑转移给大家,让心情放松,而不要老是想着对方抱有什么目的或是怎么想法子回击对方。比如有人说"你不愧是属猪的,真能吃",你不妨接上一句"所以咱们才能聚在一起呀"。这样既保护了自己,又不至于伤害朋友。

有一天,德国著名诗人歌德在公园里散步,与一位经常抨击他的人狭路相逢。真是仇人相见分外眼红,那个人表现出十分傲慢的态度,站在歌德面前毫不让步地说:"我是从来不给蠢货让路的!"

听到这样无礼的、具有挑衅性的话,歌德没有恼怒,也没有正面迎击他,而是用自嘲似的话语笑着说:"我倒正好相反。"说完便给那人让开了路,等那人走过后,自己才过去。

歌德的一句话,既没有激化矛盾,又让自己心理平衡,可谓软中有硬,恰到好处。

用自嘲来稳定情绪的方法有很多。比如:当你在经济上受到不合理的待遇时,当你的生理缺陷遭到别人的嘲笑时,或无端受到别人攻击时,你不妨采用阿Q的"儿子打老子"似的精神胜利法,来调节一下失衡的心理。

自嘲能化自卑为自信,是宣泄积郁,制造心理平衡的良方。学会自嘲,既显示出智者的谦虚与大度,又缓和了气氛,何乐而不为呢?

遇事不钻牛角尖

千教万教,教人求真。千学万学,学做真人。

——陶行知

有一则脑筋急转弯这么说:"一个人要进屋子,但那扇门怎么拉也拉不开,为什么?"回答是:"因为那扇门是要推开的。"

生活中我们有时会犯一些诸如只知拉门进屋,不知推门的错误。其中的原因很简单,就是我们有时遇事爱钻牛角尖,不会变通。有时候,周围的环境变了,我们却不知变通,还在固执一端,钻牛角尖,认死理,结果却闹出笑话来。

《吕氏春秋》里记载:楚国有一个人搭船过江,一不小心,身上的剑掉进了河里。同船的人都劝他下水去捞,但他却不慌不忙,从身上拿出一把小刀,在剑落水的船边上刻个记号,有人问:"做什么用啊?"他回答说:"我的剑就是从这个地方掉下去的,我作个记号,等会儿船靠岸时,我就从这个记号的地方下水去把剑找回来。"船靠岸时,他就这样去找剑,结果自然没有找到。

"刻舟求剑",是一种刻板的,不知变通的思维方式。有时候我们的思想就像那把剑的主人,环境的大船已经变了,而我们却还在那里原地不动;有时候我们也会"刻舟求剑"。

俗话说:"变则通,通则久。"只要我们学会变通,许多事情都能变不可能为可能,都能变坏事为好事。

两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热,非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚,立刻失望起来:"这些人都打赤脚,怎么会买我的鞋呢?"于是,他便沮丧而回。另一个推销员看到非洲人都赤脚,惊喜万分:"这些人都没有皮鞋穿,这皮鞋市场大得很呢!"于是,他想方设法引导非洲人购买皮鞋,最后他发大财而归。

第一个人不懂变通,一味钻牛角尖,总以为牛不喝水,便不能强按头。第二个人则不然,他懂得变通一下,给牛喂点儿盐吃,不就能让它喝水了嘛!

关于皮鞋的由来,据说还有这样一个典故:

早期没有鞋子穿,人们走在路上,都得忍受碎石硌脚的痛苦。某一个国家,有一个太监把国王的所有房间全铺上了牛皮,当国王踏在牛皮上时,感觉双脚非常舒服。

于是,国王下令全国各地的马路上,都必须铺上牛皮,好让国王走到哪里,都会感觉舒服。有一个大臣建议:不需要如此大费周折,只要用牛皮把国王的脚包起来,再拴上一条绳子就可以了。这样无论国王走到哪里,都感到舒服了。

故事中的大臣是聪明的,他的变通,使舒服与节约两全其美。假如,我们在工作学习之余,能学会变通,随时调整自己的方向和步骤,便会有事半功倍的效果。

生活中,我们也应该学会变通,学会在山穷水尽的时候,转换一下心情,说不定会"柳暗花明又一村"。变通能让我们少一些郁闷,多一些开心,少一些烦恼,多一些幸福。遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。

疏泄你的愤怒情绪

疏泄是我们日常生活中保持良好心境的重要方法之一，人们经常会有意无意地用到它。吵闹也是其中的一种。例如，当有人在遭遇到长时间的内心不快时，就会郁闷焦躁，表现得爱发脾气，经常与家人争吵，责骂孩子，或者当人们遭遇到突然发生的意外性的精神打击之后，旁人会劝他："痛痛快快地哭一场吧！不要闷在心里憋出病来。"这些都是行之有效的方式。

疏泄是一种通俗易懂又行之有效的心理疗法，我们所说的吵闹就是语言与活动宣泄法的一种。

争吵、喊叫，能在一定程度上起到发泄愤怒的作用。据说当红影星容祖儿减压的方式就很特别，她会对着马桶大喊："我好累、好困，又病了，什么时候才能好，可不可以给我几天假期?"然后就把它们冲到地下，如果不行就敲马桶盖。容祖儿感觉这样的减压方式会有很多人听到，但又不会伤害到他人，权当发泄。

此外，摔打东西若用得适当也可看作是消减不良情绪的有效方法。日本有些公司为了缓解管理人员和工人之间的矛盾，提高工作效率，专门设有"出气室"，里面有许多制作得很像管理人员的假人，专供那些当面不敢表示不满、害怕"炒鱿鱼"，而心里又确有一肚子怨气无处发泄的人发泄情绪之用，他们对这些形象酷似管理人员的假人可以又打又骂，借此可以起到消气的作用。在有些国家据说还专门生产和出售"出气产品"，例如：价格比较低廉的瓷器，此外还有人专门提供"出气"服务。而法国则出现了一种新兴的行业：运动消气中心。中心均有专业教练指导，教人如何大喊大叫、扭毛巾、打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的"减压消气操"。在这些运动中心，上下左右皆铺满了海绵，任人摸爬滚打，尽情发泄。

当然，在利用活动发泄法时，应该注意时间、地点、方式、方法，以不影响别人和不危害自己为基本原则。例如：用喊叫的方式来发泄情绪时，不仅要找别人听不见喊叫声的地方，还要注意别太拼命地喊叫，以免损伤自己的声带。除此之外，还应尽量采用比较经济的办法，例如夫妻吵架，摔东西虽然能解一时之气，但给生活毕竟造成了物质方面的损失。其实，某些有效的发泄方法并不需要损坏东西，例如：可以把导致不良情绪的人和事写在纸上，想怎样写就怎样写，毫不掩

饰地写，痛快淋漓地写，写完之后一撕了之。在这个过程之中，情绪就已经得到了宣泄，这是比较经济有效的做法。

当然，在一般情况下，我们也不必采用如此“恐怖”的方式，疏泄情绪的方法还有很多，例如：

1. 不妨“长吁短叹”

人在焦虑时，心率及呼吸频率均加快，而缓慢的深呼吸有助于使人镇静下来。人们常将“唉声叹气”和不良的心境联系在一起，但事实上，它就是起到放松作用的深呼吸。心情不好时，选一处清静的地方，先通过鼻腔吸气以扩张肺部，然后将肺内气体慢慢呼出，如此做一做“长吁短叹”，效果可能不错。

2. 倾诉

将心中的委屈、压抑、担心、焦虑统统说出来。去说给那些愿意倾听，并且真心实意帮助自己的人。如果难于启齿就写下来。总之，只有吐露那些困扰自己的东西，你才能感到踏实。闺中密友对于女人当然不可或缺，可以相互交流工作心得、家庭琐事以及生活中的种种。很多的烦恼或担忧，说出来的时候往往就好了一大半。女人恐怕多半都有倾诉欲，某些时候丈夫可能会觉得做妻子的唠叨，但女友肯定不会。当然，倾诉对象也可能是难得的“蓝颜知己”，如果是年长许多的“忘年交”，那就更难得了，可以从对方那里得到很多宝贵的经验。有时候，一名合格的心理医生是你的最佳人选。当然，无论哪种形式的疏泄，都该适度而合理。

3. 多吃抗压食物

如糙米、燕麦、蔬菜、牛奶、瘦肉等含维生素 B1 的食物和洋葱、大蒜、海鲜等含硒较多的食物，每天补充一粒维生素 C。

总之，无论吵闹、哭泣、运动，还是倾诉，重要的在于，要学会培养一种平衡而适宜的心态，轻松愉悦地去面对压力，更好地享受美好的生活。

别为小事抓狂

除了吃尽了别人的苦头，除非有复仇的欲望和希望，愤怒是不会产生的。

——阿奎那

有一个人夜里做了个梦，在梦中，他看到一位头戴白帽，脚穿白鞋，腰佩黑剑的壮士，向他大声斥责，并向他的脸上吐口水，吓得他立即从梦中惊醒过来。次日，他闷闷不乐地对朋友说："我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。"于是，他每天一早起来，便站在人潮往来熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几星期过去了，他仍然找不到这个人。结果，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑主人公的愚蠢，做梦乃是一件极其平常的小事，做恶梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活就有许多人为小事抓狂，为一点小事而和别人闹翻脸，甚至大打出手，这样的例子每天在街上都能看到。

中国有句古话说："九层之台，起于垒土，千里之堤，毁于蚁穴。"有的时候，事情虽小，但杀伤力却很强，小则破坏人的好心情，大则可以让人前功尽弃，甚至送命。历史上有多少大风大浪都过来了的人，却在阴沟里翻船的例子啊？

在科罗拉多州朗峰山坡上，躺着一棵大树的残躯。居当地人讲，它曾有400多年的历史。在它漫长的生命历程中，曾被闪电击中过14次，它都挺过来了，但在最后，它却在一小队甲虫的攻击下永远倒下了。那些甲虫从根部向里咬，一开始树还没有感觉，但却渐渐伤了树的元气。最后，这样一棵森林中的巨人，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨也没能把它摧毁，却栽倒在小小的甲虫手里。

生活中有多少这样的例子，能勇敢地面对生活中的艰难险阻，却被小事搞得灰头土脸，垂头丧气。家务事虽小，再大的清官却也断不清。其实并非清官无能，而正是他们的高明之处。亲人之间，为一点点小事而反目成仇，实在是不应该，为何要给他们分个一清二白呢？就让他们糊涂到底吧，这样反而比分清谁是谁非更好。

别为小事抓狂，对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以

健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？这不是比到处记恨别人，处处结下冤家强吗？有一则小故事说，有一个人经过一棵椰子树，一只猴子从上面丢了一个椰子下来，打中他的头，这人摸了摸肿起来的头，然后把椰子捡起来，喝了椰子汁，吃了果肉，最后还用外壳做了个碗。

我们之所以对小事缺乏足够的承受能力，是因为我们没有把精力放在更为重要的事情上，因此，面对生活中的烦恼，我们首先要问自己："这是我生活目标中至关重要的事情吗？为此花费时间与精力值得吗？"当我们集中精力追求自己的梦想时，生活中的烦恼便会大大减少，便不会再为小事抓狂，因为我们在自己梦想的追求中得到了自我价值的实现，就不在乎身边这些丁点的麻烦事了。

几种不良情绪的解决办法

1. 愤怒的时候

很多年轻人的脾气暴躁，特别是遇到一些受冤枉的事情就特别想发泄一下。合理的情绪疏导有利于心情的改善。而肆无忌惮地乱发脾气只能会使心情更坏，甚至殃及他人。最好的解决办法就是创造一个较好的环境，让自己冷静下来，从而客观地分析事情。

（1）舒服的摇椅：爱发脾气的年轻人注意了，要想让自己在愤怒的时刻冷静下来最简单的办法就是坐在摇椅上摆上几下。少说话，通过身体的简单运动把压力排解掉是一种十分有效的办法。款式上建议你选择古典风格的摇椅或藤椅。因为这些摇椅大都宽大而舒适，当然一些现代风格的摇椅也不错，但千万注意别过分注重外表，因为过于抽象的造型可能坐起来并不舒服。选择时注意几点：一是椅面布艺的柔软程度，二是支撑件的结实程度，最后一点就是后背的弯曲度一定要符合人体功能学。

（2）照明和谐的落地灯：周围的颜色和氛围会在很大程度上影响人的情绪，特别是当一个人激动时就不能再过多到喧闹场合，这时一个人静静地坐一会儿也许能有助于你的思考。而这个良好的环境可以通过一盏照明柔和的落地灯来营造。注意根据需求来选择灯伞的形状、透明程度和颜色，除了在愤怒的时候有

助于稳定情绪的作用，落地灯还应该有其他的作用，如辅助阅读。

(3)活跃的小摆设：我们不鼓励暴力，但在极度激动的时候来一些小小的暴力也未尝不可。比如你可以在门后挂一副拳击手套，在特殊情况下它就能成为排解愤怒的好手段。而且市面上也有很多设计精巧的小摆设，如弹簧地座的小动物，来回摆动的小钢球等，这些小小的“发泄工具”既文明，又可成为居室中活跃的因素。

2. 懈怠的时候

作为一个单身人士，很难避免遇到一些不顺心的事情。当朋友和亲人不在身边的时候，通过哪些途径可以驱散心理烦恼与不快呢？当你极度兴奋和快乐的时候，是否会采用恰当的手段来抒发自己的感情呢？“心情家居方案”给你提供一些心情舒缓的直接渠道。快看看，家里是否有这些必备的物品呢？

在繁重的工作和复杂的社交压力下，年轻人难免会有身体透支的时候，这可能影响他们的心理状况和工作状态，最好暂时放下手中的事情，让自己的神经充分放松，然后才可以恢复敏感的细胞。

(1)浴缸：大脑堆满数据和逻辑关系的时候，判断分析能力必然减弱，做事必定毫无进展。当水温达到40度左右的时候，人体就会充分放松。如果你的浴缸简陋，可以在其中漂上白色小蜡烛，再撒上几片玫瑰花片，充分感受味道与光影的完美结合。如果你有一定的实力，可以考虑买一款实用的按摩浴缸。别小看浴室，它在单身人群中起到至关重要的作用。难怪外国人把浴室看作他们的“疗伤室”。感受高科技带来的动感水流，还有什么烦恼不能忘记的！

(2)音乐：音乐是治愈麻木的最有效方式，难道你的耳朵可以拒绝震颤心灵的声音吗？当然音乐本身是一个软件，而要达到一定的听音效果就不能忽视硬件问题。除了音乐设备自身的品质外，最好能配备空间充足的CD架，当你的CD多得不能再多的时候，可以考虑趣味的分类方法，比如用互补颜色的架子来放古典、前卫或是流行乐，会给房间带来与众不同的视觉感受。

(3)漫画：满眼爬汉字加英文，这确实会造成工作能量的减退。这时一本插图抢眼，内容简单的图册就立即会成为抢手货。加菲猫也好，几米也罢，给你提供的绝对不是100页的图片，而是一个心灵休憩的空间。有人把这种收藏当作一种炫耀，就把它们摆在书架最显眼的地方；也有人喜欢把它们放在温情的小纸

箱或是竹编的小筐里，在百无聊赖的时候拉出来瞧瞧。其实你可以收藏许多这样的小东西，比如照片或是在各地旅游带来的小工艺品，欣赏它们会让你麻木的神经活跃起来。

3. 雀跃的时候

俗话说，乐极生悲。一个理智的年轻人应该学会把自己的成功转化成动力，而不是一味地狂欢。

(1)花洒：化成功为前进的动力，这是一种控制激动情绪最好的方法。为了奖励自己的成功，何不在厨房中来一场大扫除，把数日来积累的碗筷全部清洗干净？在厨房中选择一种可以自由拉伸的花洒，强劲的水流会把过去都冲洗得一干二净。

或者，当你还是一脑门激情的时候，最好来一次洗浴。针刺型水流彻底放松你紧张的神经，香槟水流给你柔和的关怀，细雨般的水流抚平你跌宕起伏的心绪——还有什么比洗个澡更让人着迷的？

(2)劳动小工具：劳动把愉快的力量转化为成果，如果你闲来无事，可以做些小木匠活儿，拿起锤和钉给阳台做个木栅栏、给塑料花盆做个木套子。或者，开动脑筋做一些家居小饰品，给靠垫加个花边、做一个简洁的小烛台。这样，你会为自己愉悦的心情留下一些纪念品。如果没有充足的时间用来制作，你可以简简单单地用吸尘器清扫一下长期以来未曾清扫的居室死角，或是打开洗衣机，把窗帘、靠垫清洁一遍，留下明媚的阳光感觉。

(3)厨房：现代单身人士很少有机会在家做饭，但这并不等于可以忽视厨房的重要性，现在已经有越来越多的人把烹饪看作生活中不可缺少的乐趣和放松身心的方式。厨房布局的合理化、功能化，使用上的方便性、巧妙性，都要认真推敲。厨房已经成为“新自由人”享受生活乐趣的重要场所。

4. 孤独的时候

孤独是单身人群常见的问题。其实，只要你做一些有趣的事情就很快能让自己忘掉孤独，快乐起来。当然如果朋友远在万里之外，也可以找个动物伙伴或者不用喂养的宠物。

(1)具有装饰性的宠物玩具：其实，无论男女都可以在自己的小屋中放置一

些大的宠物玩具，特别是手感柔软的毛绒玩具。如果你的房间面积较小，可以干脆把毛绒玩具放在床上。不过最有趣的布置方法还是在地上开辟出一块闲坐的空间，铺上小块地毯，堆放大量自己喜欢的玩具。拿出一定的空间来安置宠物就好比为自己请来一些朋友，在房间中就不会显得没有生气了。

（2）简单体育设施：在充分放松的时候，人最容易忘记烦恼。平时跟朋友一起玩的配合性项目如唱歌会变得没有竞争性。那么，何不自己跟自己来一个竞争？在房间的角落里设置简单的体育设施，如飞标或篮筐，一个人自娱自乐也会很有意思。这种点缀表面看来可有可无，实际上它们可以增强室内的活跃感，同时也加强人文的内涵。

（3）生物角：在阳台或客厅的角落里开辟一个生物角，从宜家买来植物小温室，把小盆栽或是星座幸运植物摆放其中定会给无聊的生活平添很多乐趣。如果你是个耐心的主人，那么在闲暇的时候喂喂金鱼也是一种打发无聊的不错的办法。就算是很普通的金鱼，也可以养出乐趣。最好可以开动脑筋，选择一些非同寻常的玻璃容器，这样就是再普通的事情也能引起你的兴趣了。如果你是两只狗或是三只猫的“爸爸”“妈妈”，相信你打发孤单会来得更容易一些。特别提醒的是，给你的动物宝贝营造一个漂亮、舒适的环境，也能让你有一个快乐的心情来对待它们。

“喜怒不形于色”损健康

生活中，谁都会产生这样或那样的不良情绪，善于控制和调节情绪的人，能够及时消解、克服它，从而最大限度地减轻不良情绪的刺激和伤害。“喜怒不形于色”，强行压抑情绪的外露，会给人们的生理健康带来很大的危害。因为情绪中的声调、表情、动作的变化，泪液的分泌等，可以被意志所控制。心脏活动，血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化。那些表面上看来似乎控制住了情绪的人，实际上却使情绪更多地转入体内，给体内器官以损害。因此，不良情绪如果已经产生，就应当通过适当的途径排遣和发泄，千万不要闷在心里。

1. 异地发泄

当你盛怒时，不妨赶快跑到其他地方，干一些体力活，或者干脆跑一圈，这样就把因盛怒激发出来的能量释放出来，气恼心情随之平静下来，怒气也会消失掉大半。在你过度痛苦和悲伤时，不妨找个地方大哭一场。许多人在痛哭一场后，悲伤心情就缓和许多。这是因为哭泣有减慢心率、降低血压的作用。

2. 理智消解

很多忧愁、惊恐、愤怒等不良情绪产生于对事物的错误认识。对于这类不良情绪，只要冷静地、理智地分析一下自己对事物的认识是否正确，是否确实可忧、可惧、可怒，分析明白了，不良情绪也就不解自消了。

3. 转移

在不良情绪袭来之时，尽量做一些转换心情的事情，可以外出游玩，可以"学而忘忧"。根据现代生理学的研究，当你遇到不满、生气、恼怒或伤心的事情时，感官会产生出不愉快的信息并不断将其传入大脑。如果此时你马上转移心理活动的方向，不断向大脑输送愉快的信息，争取建立愉快信息的优势中心，不良情绪就会在不知不觉中烟消云散。

4. 心理调整

不良情绪的心理调整方法比较多，如自我鼓励法——用生活中的哲理或某些明智的思想来安慰自己，鼓励自己同痛苦和逆境进行斗争；语言暗示法——语言暗示影响着人的心理和行为，在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下，进行自我语言暗示，往往对情绪的好转有明显作用；疏导法——人的心理压抑时，应当有节制地发泄，可以找同事，找亲人，把自己的心思倾吐出来；环境调节法——有些人在受到不良情绪的压抑时，喜欢到外面走走，看看美景，散散心，这对于调节人的心理活动有很好的效果。

驾驭愤怒的“烈马”

著名精神分析学专家西格蒙德．弗洛伊德经过研究认为，人格是由本我、自我、超我三个部分组成。本我是指与生俱来的各种本能，是一种无约束的本能冲动，也是无意识的核心和一切精神能量的库房与源泉，它的表现和释放通常是遵循快乐原则，满足本能的需求；自我的主要任务是协调或调节本我与超我之间的关系，调和本我与外部世界的关系，它不希望本我为所欲为，但又常常被本我钳制着，自我的特点是思维的客观性和逻辑性；超我是指个人所处环境的社会和文化规范，亦即良心、道德心、自我典范、社会和文化的价值标准，其对自我发挥着法官的作用，对自我和本我进行稽查。

弗洛伊德的这种理论假设很有意义。这三者之间的关系用一个形象的比喻就是：本我像是一匹烈马，自我是驾驭烈马的主人，超我是驾驭的方向和标准。只有三者和谐统一，才能达到人格的和谐与完美，才能使表达能力再上一个台阶。因此，情绪的本能性必须受到有效的控制，否则，它将把自我带向毁灭。对本能情绪的有效控制，实际上就是战胜本我的胜利。

失控的情绪不仅会使自己的表达能力失控，而且也会为他人和社会带来危害和灾难。情绪有本能的特点，作为一个社会的人，其表达能力的强与弱，取决于他是否能驾驭自己的情绪，实现情感上的独立。

一般情况下，人很难控制自己的喜、怒、哀、乐等七情六欲。想要不为小事折磨自己，就必须使消极的情绪得到有效的控制。否则，人的表达能力，以致生活质量、工作成效和事业都将无法保证。

人是被情绪激活的动物。不同的情绪状态，将导致不同的表达成效。比如，有些人过分紧张，往往产生回忆阻滞、记忆错乱、思维迟钝等现象，与人交流时大失水准；有的人在遭遇强敌时，也常会因心情紧张而频繁说错话，迅速败阵。又比如，当心情处于轻松愉快、积极乐观时，人的表达能力和说服成效都会大有提高；当情绪，如焦虑、愤怒或恐惧处于恰当的程度时，人能够激发潜能，清楚阐述平时看来十分棘手的话题，克服平日看来不可想象的困难。情绪激活水平不能过低也不能过高，过低使得有机体死气沉沉、了无生气；过高又会产生亢奋紧张，物极必反。

米开朗琪罗曾说:“被约束的力才是美的。”对于情绪来说也是如此,一个人的情绪如果不能得到有效的调控,那么,人就有可能成为情绪的奴隶,成为情绪的牺牲品,说出一些不合时宜的话,甚至激怒别人。

因此,对于情绪的控制,主要集中在两方面:一是控制冲动;二是调节情绪状态,以此调制平和心情,营造平稳愉快的心境。

所谓冲动,是指情绪的“烈马”脱离了理智的缰绳,完全受本能的驱动和控制。

中国传统的处世智慧非常强调克制和忍耐。在冲动性的情绪中以愤怒最为有害。情商研究认为,控制冲动主要是控制人的愤怒情绪,不要做愤怒情绪的奴隶和牺牲品。对愤怒情绪的控制水平,标志着一个人的品行水准。一个人如果容易发脾气,乱说话,那是对自己和他人的双重伤害。由于因情绪冲动而造成的人际关系紧张,造成生活和事业的挫败现象也比比皆是。

愤怒是一种比较难控制但又必须得控制的消极情绪。如何才能消除自己的愤怒呢?传统的看法认为,发泄一下内心的盛怒就会觉得舒服。其实这是最糟糕的做法,因为勃然大怒将会刺激大脑的神经系统更加亢奋,使人的怒气更旺,无异于火上浇油,更难平息。

一个人表达观点时的最大障碍不是来自于外界,而是自身,是自制力的问题。一个成功的人,其自制力表现在:大家都说但情理上不能说的事,他克制而不去说;大家都不说但情理上应说的事,他强制自己去说。

一个明智的人如果能恰当地驾驭好他的情绪“烈马”,并以最佳的方式表达出来,那么他将在别人心目中留下“沉稳、可信赖”的形象。虽然他不一定因此获得重用,或者在事业上有立竿见影的效果,但总比不能控制自己情绪的人要好得多。

有效处理愤怒的方法

我们通常可以看到在处理愤怒情绪时,会有两种极端的方式。一种是“堵住”它,不承认或者不表露,把这些愤怒的情绪积压在内心,让它转变为抑郁。可怕的是,这种内向愤怒的方式,其所造成的危害性往往是最大的。

另一种极端是“过激反应”,就是用叫嚷、咆哮和打骂等方式表达不可控制

的愤怒。这种反应往往来得迅速，让你猝不及防。而且，只会把事情变得更糟。如果你还想修复你们的关系，那么学会控制你的愤怒是极有必要的。

下面教你几个切实可行的有效控制愤怒的方法：

1. 数数

一个老办法就是你在发火前，先从 1 数到 10。这个办法很有效，它能为你延长愤怒爆发前的时间，而让你意识到及早遏止。

2. 分散注意力

做一些能分散你注意力的事情。比如洗澡、听音乐、看电影、喝杯带着清香的花茶等，都是不错的方式。在预感愤怒爆发之前，试着让自己平静下来。

3. 运动

你还可以进行一些非竞技性的运动，比如慢跑、游泳或者有氧健身等，在分泌汗液的同时把你的愤怒排出体外。

4. 深呼吸

试着做一下深呼吸，深呼吸有助于产生一种自然的放松反应。这种反应是由于呼气导致的，当你呼气时，你的肌肉通常会随之放松。而伴之放松的，还有你的愤怒。

5. 沉思

这是另一种使自己平静的方式，在深呼吸的同时，把自己沉浸在某种优美的感受中，缓解激烈的情绪，达到和平宁静。

6. 说服自己

有个叫艾伦·奎克的美国博士，发明了一种叫做“换个角度”法的控制愤怒的方法。它要求你在生气时，对自己说一句话，以便说服自己放弃愤怒。比如，“他对我不忠，我就要这样伤害我的身体吗？现在，我要放松……”。

要想有效地控制住你的愤怒，你首先必须找出是你的哪些想法导致了你的

愤怒。因为愤怒是由你自己的想法所维持的，所以改变你的想法就可以从根源上减缓你的愤怒。

另外，千万不要认为把愤怒说出来就可以摆脱它，甚至有助于排解情绪。事实上，对于愤怒所做的调查表明，当人们发泄出他们的愤怒时，他们不是变得心平气和，而是更加生气了。当你用叫嚷、摔东西、咒骂等方式来发泄你郁积的愤怒时，也许反而刺激你更具侵略性的倾向。并且，很有可能会激怒他，招致他的报复。所以，缓解愤怒，也是你对自己的一种保护。

人到怒时忍三分

愤怒是吹灭理智之灯的一阵风。

——莫格索尔

在成功的路上，最大的敌人其实并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时，不能遏制怒火，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。

乔治桑说：暴怒能使小过变成大祸，有理变成无理。

林则徐将“制怒”做为自己的座右铭，时时告诫自己不要因为愤怒而失去理智，以免一时冲动，铸成大错。

美国有一个大法官，他在办案的时候，不是把脚翘起来，就是把椅子往后仰着，用手抱着头，或者把腿伸直，手放在口袋里，完全是一副漫不经心的样子。他从来都不激动，也不发脾气，总是从容不迫，游刃有余。他好像把办案当成一个大笑话，没有什么争论，就好像是在演一场戏。他那种幽默诙谐的言谈举止，使法庭充满了笑料。如果有谁想要向着他吼叫或发怒，那几乎是不可能的。在你冷静的时候，对方也就很可能会同样冷静下来。发怒解决不了的问题，在冷静的状态下会得到很好的解决。

有一次，著名的成功学大师拿破仑·希尔和办公大楼的管理员发生了一场误会。这场误会导致他们两人彼此憎恨，甚至演变成激烈的敌对状态。这位管理员为了显示他对拿破仑·希尔的不悦，当他知道整栋大楼里只有拿破仑·希尔一个人在办公室工作时，就立刻把大楼的电灯全部关掉。这种情形一连发生了几次。最后，拿破仑·希尔决定“反击”。

某个星期天，机会来了。拿破仑·希尔到书房里准备一篇演讲稿，当他刚刚在书桌前坐好时，电灯熄灭了。

拿破仑·希尔立刻跳起来，奔向大楼地下室，他知道可以在那儿找到这位管理员。当拿破仑·希尔到那里时，发现管理员正忙着把煤一铲一铲地送进锅炉里，嘴里还吹着口哨，仿佛什么事情都没有发生似的。

拿破仑·希尔立刻对他破口大骂，并且一连持续了 s 分钟之久，到最后，拿破仑·希尔实在想不出什么骂人的词句了，只好放慢了速度。这时候，管理员站直身体，转过头来，脸上露出灿烂的笑容，以一种平静而又柔和的声调说道：

“你今天早上有点儿激动吧！”

仅此一句，就将拿破仑·希尔打败了，他转过身子，以最快的速度回到办公室。他再也做不成任何事情了。当拿破仑·希尔把这件事反省了一遍以后，他看到了自己的错误。但是，坦率地说，他很不愿意采取行动来改正自己的错误。

但是，拿破仑·希尔知道，只有向那个人道歉，自己的内心才能平静。最后，他终于下定了决心。

拿破仑，希尔又来到地下室，把那位管理员叫到门边。管理员以平静、温和的语气问道：

“你这一次想要干什么？”

拿破仑·希尔告诉他：“我是回来为我的行为道歉的，如果你愿意接受的话。”

管理员脸上又露出那种笑容，他说：

“你用不着向我道歉，除了这四堵墙壁，以及你和我以外，并没有人听见你刚才所说的话。我不会把它说出去的，我知道你也不会说出去的，因此，我们不如就把此事忘了吧。”

拿破仑·希尔向他走过去，抓住他的手，使劲握了握，然后回到办公室。

在这件事发生以后，拿破仑·希尔下定了决心，以后绝不再失去自制。因为一旦失去自制以后，另一个人——不管是一名目不识丁的管理员还是有教养的绅士——都能轻易地将他打败。

在下定这个决心以后，他结交了更多的朋友，敌人也相对减少了很多。这件事成为拿破仑·希尔一生中最重要的一个转折点。

对于愤怒，发泄并不是最好的解决办法，想一想，到底应该采取什么积极的行动，这才是治本之道。

走出愤怒的情绪

愤怒的性格是怎样产生的？现代生活竞争激烈，瞬息万变，每个人都可能遇到不顺心的事儿：或事业受阻，或情感失调，或家庭纠纷，或人际矛盾，或亲朋永逝……这些都有可能使那些思想狭隘者，生活或工作环境单调者，郁闷、忧伤、愤懑缠身，从而容易形成愤怒的性格。为愤怒的性格所扰，可致神经和内分泌功能紊乱，免疫力下降，会发生多种生理和心理疾病。故在情绪不佳时，用积极的方法进行自我调节，很有必要。

现代社会心理学家提出：对愤怒的调治中，在不能通过自我排解和他人劝慰而获效时，可暂时改变其生活环境，外出旅游，则是最简单有效的方法之一。

随着人们生活水平的提高和交通事业的发展，旅游对人们来说已不是很困难的事了。因此，对那些被愤怒的性格所困扰者，适时整装外出旅游，是大有裨益的。旅游归来，定会有充沛的精力和良好的心理状态，去应付那纷繁复杂的现实生活。

"我真的会被他气死！""这件事快气死我了！"相信你对这种情绪绝不陌生。

生气，生大一点，就成为"愤怒"。愤怒表现出来的状况有：找对方理论，用电话把对方痛骂一顿，立刻找人申诉，警告胁迫对方，干脆以拳头暴力解决。还有人会摔东西、捶墙、踢桌子或踢狗、骂人、大吼大叫、暴跳如雷。

克制愤怒性格的方法，有短暂见效的治标和长期改善的治本。在治标方面，宜先脱离"生气源"或"愤怒源"，冷静下来。闭上双眼，深呼吸，全身肌肉尽量放松，打个哈欠，休息一下，让恢复情绪平静的副交感神经系统发挥作用。听听自己喜欢的音乐，看看自己喜欢的电影或电视，也有助于情绪的缓和。

有些好的自言自语可阻止愤怒性格，建议你牢记这些话：

(1)别紧张。

(2)高兴起来。

(3)安静下来。

(4)做个深呼吸。

(5)放轻松。

(6)保持冷静。

(7)到此为止。

(8)致力双赢结果。

(9)确实针对问题点。

(10)维护彼此的尊重。

(11)保持语气平和。

的确,这些话至少可以缓和情绪,使自己平静些。

在愤怒时,你不妨问自己:"生气愤怒会改变情况吗？会改变造成我生气的状况吗?"尽量试着找出建设性的方法替代,多用消除法,忙些有意义的事。调整生活作息也是一个途径,在可能生气的低潮期,多从事些有意义又愉快的活动。另外,要避免太累,如果很累就少讲话,免得言词上与他人产生摩擦。要不断降温,不断消除导致愤怒性格产生的因素。

别成为愤怒天使

生活中,谁都免不了要发怒。但愤怒不是人类的一种天性,而是人们对客观事物不满产生的一种情绪反应。无论是从生理上还是心理上,愤怒都会给你带来情绪上的不快和行为上的惰性。

但如果那该死的怒气一旦涌进了你的心头,你就应加以制止或把它发泄掉。下面向你介绍几种制怒和泄怒的方法。

1. 克制

一般说来,怒气在刚开始产生时是脆弱的、容易控制的。如果这时不能以理智来抑制怒气,而听凭它自由奔流,后果将是不堪设想的。因此,当我们遇到不愉快的事,感到很气愤时,要特别注意克制自己,防止冲动的发生。比如,当你认为自己受到别人不合理的责备和恶意的诽谤时,要尽量保持冷静,暂时压住心头的怒火。你可以试一试推迟动怒的时间,第一次推迟 10 秒钟,第二次推迟 20 秒钟。一旦你意识到自己可以推迟动怒,你便学会了自我控制。另一方法是当你意识到自己的怒火已经起来时,最好的办法是强迫自己不要讲话,采取静默的方式,熬过了最初的 10 秒钟,你也许会冷却下来。俄国文学家屠格涅夫曾劝告情绪容易激动的人:"在开口之前,先把舌头在嘴里转个圈。"动怒之时不讲话,确

实是缓和激情、冷却头脑的一个有效方法。

2. 转移

从愤怒情绪发展的规律来看,自我克制越早越好。但一旦动怒,最好的办法就是迅速离开情绪现场,或干别的事情,或自己冷静下来想一想。在怒火中烧时,最好采用"逆情性思维",逆情性思维是指沿着激情的反向性去考虑问题。假如你要发怒时,把思路从"恨"的方向抽步回头,朝相反的方向想想,看看自己恨得是否完全对头。对方损害了自己什么?是不是就成了自己不共戴天的仇敌?我对他发火有什么好处?若能从这几个方面反复考虑,你就能被这种"回头想"的思维从愤怒的指向中拉回来。当你要发怒时,你还可以握住你所"恨"的人的手,直到情绪平静。

3. 提醒

在发怒时要提醒自己,每个人都有自己的不同见解,你若希望对方改变他的观点,只不过会延长你发怒的时间而已,为何不允许他人有自己的选择呢?正如你有你的选择一样,有时光靠自己内在的努力还难以奏效,这时就需要得到外界的提醒和帮助。

林则徐每到一地,都要在房间的墙壁上贴上"制怒"二字,目的就是经常提醒自己戒除好发火的脾气。应该记住:不要苛求人人都赞同你的意见与行为。

4. 发泄

也有时候,怒气确实膨胀起来,一时控制不住,那就应设想把它发泄出来,但不能伤及他人。你可以找你的知己,尽情地倾诉你的苦衷。你还可以找一个空旷的地方,用力倾出你想要讲的话,或一气跑上 3000 米,跑得满头大汗,让你的怒气随汗水一起流出,然后用温水痛痛快快地洗个澡。

记得一位哲学家说过这样的话:"火气甚大,容易引起愤怒的烦扰,是一种恶习而使心灵向着那不正当的事情。"因此,对于处在新世纪不断迎接挑战的人们,千万不要成为愤怒天使,掌握一些制怒与泄怒的艺术,对于生活与工作大有裨益。

第四章 偶然亦要屈服

一个做大事的人凡事应从大处着眼，只有那些无见识的人才会往小处钻，因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无须过分坚持，以减少自己的烦恼。

别活得太累

拥有一个幸福的人生其实也很简单。第一，不要拿自己的错误惩罚自己；第二，不要拿自己的错误惩罚别人；第三，不要拿别人的错误惩罚自己。懂得了这三条，人生就不会太累了。

不要拿自己的错误惩罚自己，扪心自问一下，人能有多少烦恼，是自己同自己过不去哟！人非圣贤，谁能无过？如果一有过错，就终日沉隐在无尽的自责、哀怨、痛悔之中，那么，其人生的境况就会像泰戈尔所说的那样：不仅会失去正午的太阳，而且将失去夜晚的群星。

不要拿自己的错误惩罚别人，人们都会为自己的过错而痛悔，但不少人痛悔归痛悔，受伤的虚荣心却还要疯狂地寻找能够掩饰伤口的更大虚荣，于是，他就情不自禁地要去惩罚别人；而那些无辜地受到惩罚的“替罪羊”，或迟或早势必都要奋起自卫，这样“拿自己的错误惩罚别人”，人生岂能不累？

不要拿别人的错误惩罚自己，现实生活中，常常会有这样的情况发生：他都敢见死不救，我又何必见义勇为；他都敢贪污受贿，我又何必清廉自守；他都敢男盗女娼，我又何必故作清高？芸芸众生们，谁也不要嘴硬，我们何尝不会这样拿别人的错误惩罚自己呀！

记住上面这三条“秘诀”，至少可以让我们活得轻松些，可以让我们不要活得那么累。

抬头看看天

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；

去留无意，漫随天外云卷云舒。

——《菜根谭》

耶稣说："人不能只靠面包过活，你的心灵需要比面包更有营养的东西。"你有多久没有唱歌，没有到大自然中走一走，没有读诗？是啊，对有着极大工作压力，繁重的生活负担，无余的生存现状的现代人来说，我们有多久没有关照过我们日益憔悴的心灵了？

其实，每天忙忙碌碌工作的人，并不见得就不能洒脱。关键是要在忙中求闲，苦中见乐，紧张中求轻松。只要你学会享受生活，学会体验生活的快乐，世间一切皆美好。

或许，在某一个夏日的午后，你一觉醒来突然发现，由钢筋水泥簇拥而起的高楼将狭长的影子倾覆在熙熙攘攘的街道上，空中纵横的电线密如蛛网，偶尔栖落的几只可爱的小麻雀，远远望去，如活蹦乱跳的音符，透过喧嚣，竟给人以一种恬淡澈明的美妙。

在这样一个美丽的午后，你何不走出去，带着自己的心灵一起散步，带着自己的心灵一起看看天呢？

是的，抬头看看天吧，朋友，看看苍穹云卷云舒，你会发现，你的心灵从来没有这么惬意过！看看头顶上的那片天，浮云逍遥地飘在广阔的苍穹，似奔马，似群羊，似高山，似游丝。好白的云，好美的云，就在我们的头顶上，悄然无声地上演着一幕幕精彩绝伦的剧目。

你肯定会慨叹：生活中原来有这么美的天空，生活中原来有这么美的云彩！可是，为什么你的步履总是那么匆匆，你的鞋子总是蒙着一层细土，你的履底无缘阅读洁白美丽的云朵？你的心遗忘在何处了？你的眼睛在追逐着什么？你为什么从来没有发现头顶上这片可供心灵散步的青天？

仔细阅读头顶上的这片天吧，你的答案就在其中，天上的云彩，最能明白你水一般的心境！

朋友，你相信吗？在这个喧嚣的世界里，有许多事情真的并不比抬头看天更

重要。如果你我有缘相聚在心灵的天空，就请和我站到一起，让我指给你看吧——你我心灵的天空上，开着那么多上帝来不及采摘的花朵。

简单的生活

在五光十色的现代世界中，让我们记住一个古老的真理：活得简单才能活得自由。

——刘心武

简单是一种美，是一种朴实且散发着灵魂香味的美。

简单不是粗陋，不是做作，而是一种真正的大彻大悟之后的升华。

现代人的生活过得太复杂了，到处都充斥着金钱、功名、利欲的角逐，到处都充斥着新奇和时髦的事物。被这样复杂的生活所牵扯，我们能不疲惫吗？

梭罗有一句名言感人至深："简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。"他发现，当他生活上的需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分散。

简单地做人，简单地生活，想想也没什么不好。金钱、功名、出人头地、飞黄腾达，当然是一种人生。但能在灯红酒绿、推杯换盏、斤斤计较、欲望和诱惑之外，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无争，拥有一份简单的生活，不也是一种很惬意的人生吗？毕竟，你用不着挖空心思去追逐名利，用不着留意别人看你的眼神，没有锁链的心灵，快乐而自由，随心所欲，该哭就哭，想笑就笑，虽不能活得出人头地、风风光光，但这又有什么关系呢?!

生活未必都要轰轰烈烈，"云霞青松作我伴，一壶浊酒青淡心"，这种意境不是也很清静自然，像清澈的溪流一样富于诗意吗？生活在简单中自有简单的美好，这是生活在喧嚣中的人所渴求不到的。晋代的陶渊明似乎早已明了其中的真意，所以有诗云："结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。山气日夕佳，飞鸟相与还。采菊东篱下，悠然见南山。此中有真意，欲辩已忘言。"简单地生活其实是很迷人的：窗外云淡风轻，屋内香茶萦绕，一束插在牛奶瓶里的漂亮水仙，穿透洁净耀眼的阳光，美丽地开放着；在阳光灿烂的午后，你终于又来到年轻时的山坡，放飞着童年时的风筝；落日的余晖之中，你静静地享受着夕阳下清心寡欲的快乐……

简单是美，是一种高品位的美。

苦难是人生的必修课

世界荣誉的桂冠，都是荆棘编织而成的。

——贾赖

俄国作家列夫·托尔斯泰说："人生不是一种享乐，而是一桩十分沉重的工作。"人生不可能永远一帆风顺，人生旅程中，如同穿越崇山峻岭，时而风吹雨打，困顿难行，时而雨过天晴，鸟语花香。当苦难当道时，有的人自怨自艾，意志消沉，从此一蹶不振；而有的人则不屈不挠，与难作斗争，他们是生活的强者。

苦难是人生的必修课，强者视它为垫脚石，视它为一笔财富，他们的成绩是优秀；弱者视苦难为绊脚石、万丈深渊，被它压垮，他们的成绩是不及格。天降大任于人，必先苦其心志。苦难是人生的沃土，是磨炼意志的试金石。不经三九苦寒，哪来傲雪梅香？没有曹雪芹贫困潦倒的磨难，哪里会有《红楼梦》？司马迁不忍受宫刑，就不会有举世不朽的《史记》；没有苦难，就没有激励几代人的《钢铁是怎么炼成的》。苦难从古至今都是人生的一笔宝贵财富。勇者在苦难面前永远都不会低下高贵的头。

"经营之神"松下幸之助从不向命运低头。9岁时，因为家境贫困，他不得不外出赚取生活费。他远赴大阪谋职，母亲为他准备好行囊，并送他到车站。临行前，母亲饮泣地向同行的人诚恳地拜托："这个孩子要单独去大阪，请各位在旅途中多多关照。"母亲悲凄的背影给了他深刻的印象。

不久，松下幸之助来到大阪，在船场火盆店当学徒，从此开始了艰苦的谋生。小小年纪，远离亲人，在那个陌生的世界里他感到孤单无助，似乎丧失了生活的信心。

有一次，店主叫住他，递给他一个五钱的白铜货币，说是薪水。他吃惊极了，他从来没有见过五钱的白铜货币，这对穷人家的孩子来说，是一个相当可观的数目。报酬激起了他工作的狂热，也扬起了他奋斗的风帆。

靠着不可思议的欲望的支持，他变得更坚强。他不辞辛苦的打杂，磨火盆，有时，一双手被磨得皮破血流，连提水打扫的活儿都干不了，但他咬牙挺了过来。渐渐地，松下幸之助掌握了自己的命运。

上帝是公平的，他在把苦难撒向人间的时候，往往准备好了等重的回报等着

勇士去拿。当苦难不期而至时，我们要视苦难为财富、为机遇，向它宣战。当你成功地征服它之后，就能拿到上帝的回报，捧起金灿灿的奖杯，真切地感受到生活的甘甜、人生的价值。

朋友，为了美好的明天，让我们向苦难宣战吧！

不要迷失了方向

我们的生命都在芝麻绿豆般小事中虚度，毫无算计，也没有值得努力的目标。一生就这样匆匆过去，如此这样，我们都深受其害。

“千万个人，都在芝麻绿豆般小事中空耗生命，这些事，至少有 9/10 是毫无收获的，就更不用说会带来幸福了。他们活得很匆忙，虚浮，也从不努力，茫无目标。因为期望自己能早点知道究竟要往哪里去，所以便拼命地赶趟似地。其实，只要他们不要想得太多，问题也许就会单纯些。坏就坏在他们从不停下来检讨一下，究竟哪个目标值得去追寻。更为可怜的是，他们根本就不知道自己究竟需要什么。”

上面引述的那段话的作者梭罗，他是美国最伟大的自然哲学家，当他在碰到这样的问题时，就自有一套办法。譬如说，当他要写一本书时，就在森林中度过两年的隐居生活，自己种豆和玉米用来做饭食。

他能毅然脱离城镇中琐碎而又忙碌的生活，直到将书写成后才回家。总之，一旦他找到了有价值的目标，就会专心致志，决不把时间和精力浪费在杂务上。

我们举他的例子，当然不是希望大家以他为榜样照着去做。比如，至少对于那些不会耕种的人就行不通了。

但是，每个人最低限度都可以来学习他的一些原则。

我们许多人尽是在一些微不足道的小事上打转转，这样，我们还没有走多远，就被弄得筋疲力尽，甚至精神崩溃了。

我们不必隐居到森林里去，但至少可以找出我们真正要做的事，剔除使生命中最宝贵的时间被浪费掉的一切琐碎小事。我们不求跑得快，只求有深度的生活，这应该是行得通的。

也许，这就是梭罗那句话的真正涵义了。

认赔出场

人生如下棋，有时，不妨先理智地后退一步，结果却能化险为夷，出奇制胜。人生如航船，聪明机智的舵手，遇弯就弯，遇直快行。遇弯不转舵就会触礁。做人应当有弹性，选择了弹性，就意味着选择了快乐。芦苇能屈能伸，所以能在狂风暴雨中生存下来；榆树想始终挺直腰杆，结果被狂风吹折。当然，遇弯停滞不前，也达不到航行的目的地。

时势造英雄，乱世出枭雄。聪明者善于根据时势，需要屈时就屈，需要伸时就伸。屈于当屈之时，是智慧；伸于可伸之机，也是智慧。屈是保存力量，伸是光大力量；屈是隐匿自我，伸是高扬自我；屈是生之低谷，伸是生之峰巅。有低谷，有峰巅，一起一伏，犬牙交错，波浪行进，这才构成完满丰富的人生。

明智者，在"退让"中求发展，绝不会拘泥于一着。要知道人生不仅需要积极进取，也需要韬光养晦，需要偶然屈服一下。俗语说："人到弯腰处，不得不弯腰。"若是强伸头，必然会头破血流。如果一个人从高处走向了低谷，仍然不知弯腰，还想贪求那个显赫高贵的时期，结果就必定会以失败而告终。

越战期间，尼克松总统要求指挥官斯威士摩兰汇报一下局势。"将军，我们在越战的目标是什么?"总统问。"征服与平定敌人。"将军振振有辞。"那该怎么办?""我要40万大军。"

"去年这个时候，你说只有20万就够了。我给了你20万军队，你平定了多少敌人?""事实上我们到达后，抵抗力量增加了一倍。"

总统立即说道："既然20万军队产生了双倍的抵抗力，那么40万军队就会有四倍的抵抗力，所以我认为，继续向越南派遣军队是不明智的。"尼克松的决定把美国拖出了越战的泥潭。

做了错事，人们往往想通过另一件错事，弥补回来损失，这样下去只会错上加错，一次次地把错堆得像草垛一样。做事贵在拿得起，放得下，该出手时就出手，同时该住手的时候也要住手，不要硬逞能。尤其是不能抱着死要面子或想扳回老本的心态，继续硬挺下去。这是一种不明智的行为。已经证明错了，就要勇于认错，就不要继续投入再错下去，要懂得及早抽身的道理。炒过股票的人对这个故事体会最深：当手中的股票开始赚钱时，想着还会再涨，等等吧。当已往下

跌时，想着前几天那个高点都没卖，现在卖只能赚这么点钱，等涨回点再说，结果成了套牢一族。煮熟的鸭子还会飞，就是这个道理。

生活中，我们经常会遇到一些自己无法掌控的事，如噪音、混乱、不想负担的责任、东西丢了、粗鲁无礼、缺点百出、消极、坏掉的水管、排水管塞住了，等等。这时，有人往往会采取挣扎、愤怒、唠叨的做法，以希望事情会有所不同。但无论把自己搞得多沮丧，结果都是一样：这些让他们沮丧的事丝毫没有改变。不论他们咬紧牙关或是紧握拳头，对于事实都毫无帮助，反而像是火上加油，使原来已经很糟的事变得更糟。因此，这时就需要有认输、承认失败的必要。生活中充满着大大小小的过错，我们有太多的事要去做，也有太多的错误需要弥补。为了保持平衡，你必须给自己一点空间，接受现实中不完美的一面。事实上，如果事事皆完美时，你会觉得生活无聊死了。

因此，这种认输并不是放弃一切，也不是无动于衷、懒惰或冷漠。相反的，那是一种让我们放松的技巧，是使事情露出真相的一种方法。这是一种对既成事实和既成错误的解脱，正如契诃夫提议的："要是火在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛起来。"实际上一个人越心平气和，生活就会越顺利。

如果一个人总是将焦点集中在自己的过错上，会使自己很容易地陷入为了小事而疯狂的状态。你会觉得自己真是一无是处，世界也毫不可爱，而你却无能地生存在这样的社会中。负面的思考会带来负面的能量，进而产生负面的行为。你会停留在问题、愤怒与不安全的状态中，会更紧张，也会更吹毛求疵。当你想到自己干的一件漂亮的事情时，你会将焦点集中在自己好的那一面，会觉得自己有能力而且潜力无穷。你会给自己一点空间，容许自己做错事时有改进的空间。

忍耐一下，你的人生就会出现火花

曾经有一段时间，社会上很流行"厚黑学"方面的图书。我们在这里先不评论他的是非问题，而只是想说，这种流行充分表明了人们在做事方面都需要掌握一些技巧，脸皮太薄可不行。洗掉身上的种种迂腐，才能锲而不舍，以柔克刚，取得成功。

一天，火石感到有人用力地敲打它。它又生气又奇怪，一看是火镰。

"你发疯了！"火石对火镰大喊，"你为什么这样对待我？你到底想要干什么？我也不认识你，你让我安静一会儿吧！"

火镰非常耐心地微笑着回答："朋友，你忍耐一会儿，就能从你的身上创造出奇迹来。"

这些话使火石安静下来。它平静地忍受着火镰快速地敲击和有力的磨擦，经过巨痛之后，果真从它的身上迸发出美丽的火焰、能够创造奇迹的火焰。火石终于看到了自己的价值，觉得自己最初忍受的痛苦完全值得。

美好的东西，是在艰难中孕育的。

这正如寓言中火镰接触火石一样，只要我们做人处世在关键口上忍耐一下，就能在人生中创造出奇迹来。

忍耐是一种本领，特别是当你处于劣势的时候。我们的祖先早就总结出一句至理名言："小不忍则乱大谋"。懂得自我克制，就是懂得了"人在屋檐下，不得不低头"。

"忍人之所不能忍，方能为人之所不能为。"

人活于世，做人做事若能"率性而为"，那人生就没什么可遗憾的了。问题是，你不是天地间唯一的存在，不是你想办什么就可以办成什么，而别人也不可能因为你而存在，对你一切都言听计从。人的一生中，总会遇到许多人际关系和事业上的不如意，这些不如意需要以智慧和耐心去解决，而不是靠你一时的喜恶和脾气。

假如当初韩信忍不了跨下之辱，徒一时之快，与凌辱他的无赖斗殴拼剑，也无异于弃鸿鹄之志而与燕雀论争。韩信深明此理，宁愿忍辱负重，也不愿争一时之短长而毁弃自己长远的前程。

韩信甘受胯下之辱，不是屈服，而是退让中另谋进取；不是逆来顺受、甘为人奴，而是委曲求全，不因小失大。一旦时机到了，他就能如同水底潜龙冲腾而起，施展才干，创建功业。这就表现了他的一种大智慧。你想一想你自己的自我克制能力如何，是否懂得多加忍耐？

给心灵进行大扫除

在人生的道路上，每个人不都是不断地在累积经验和知识？这其中也包括你的名誉、地位、财富、亲情、人际、健康、知识等等；另外，当然也包括了烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。在这些累积的过程当中，有的早该丢弃而未丢弃，有的则是早该储存而未储存。

心灵扫除的意义，就好像是生意人的“盘点库存”，你总要了解仓库里还有什么。某些货物如果不能在限期内销售出去，最后很可能因为积压过多的资金而拖垮你的生意。

多年来，朱怡始终坚持一个习惯：每个礼拜六早上，利用别人没上班的时间，把自己的办公室彻底清理干净，连一张纸都不留。平常下班回到家后，她也会在梳妆台前花一点时间，反省一天中发生的事，顺便计划明天该做的事。

朱怡很喜欢这种向过去说“拜拜”的清扫方式，把从前的自己做一个了结，然后，迎接一个全新的开始。

你一定有过年关前大扫除的经验，当你一箱又一箱的打包，你是不是很惊讶自己在过去短短几年内，竟然累积了那么多的东西？你很懊恼，埋怨自己为何没能在事前花些时间整理，淘汰一些不需要的东西？否则，今天就不会光是为了清理这些箱子，压得你连背脊都直不起来！

问自己一个问题：“我是不是每天忙忙碌碌地过日子，把自己弄得疲累不堪，以致于总是没能好好静下来，替自己做‘清扫’？”

很多人都喜欢房子清扫过后焕然一新的感觉，当你拭掉门窗上的尘埃与地面上的污垢，把一切整理就绪之后，整个人好像突然得到一种释放。

因此，人一定要懂得随时清扫，淘汰不必要的东西，日后才不会变成沉重的负担。

其实，在人生诸多关口上，我们几乎随时随地都得做“清扫”，念书、出国、就业、结婚、离婚、生子、换工作、退休……每一次的转折，都迫使我们不得不丢开旧的你，把自己重新“扫”一遍。

不过，有时候某些因素也会阻碍我们进行扫除。譬如，太忙、太累，或者，担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定那些是不是你想要的结

果，万一现在丢掉的，将来又拣不回来，怎么办？

的确，心灵清扫原本就是一种挣扎与奋斗的过程。不过，你可以告诉自己：这一次的清扫，并不表示是最后一次的清扫。而且，没有人规定你必须一次扫干净，你可以每次扫一点，但至少在目前，你必须立刻丢弃那些会拖累你的东西。

放飞心灵的风筝

面对生活，我这样想，即使翅膀断了，心也要飞翔！

——张海迪

在人来人往的世界里，你可曾拥有快乐自在？在你争我夺的国度里，你是否依旧怡然自得？在尘世喧嚣中，你的心灵是否压抑的太久了？

不要苦了自己的心灵，让它放飞吧，让它同风筝一样在自由的国度里想怎样飞就怎样飞吧！

朋友，如果你愿意，就请同我一起来这里，放飞心灵的风筝吧。

这里是一片澄碧的天空，你瞧，天空如此地分明，白与蓝协调地搭配成一片美丽的风景。近处是深蓝色，很清纯；远处是淡蓝色，很淡雅。美丽的云朵很俏皮，一会儿靠近我们的风筝说悄悄话，一会儿又跑得远远的，把风筝抛在后面。

风筝放飞的是我们的心情。久居高楼中压抑的心情终于能在空中自由地劲舞，恣意享受着驰骋的快乐。感受着温暖的风伴着漂亮的风筝扶摇上升，快乐就犹如七彩烟花在空中绽放，透明的心境也随之在蓝色的天空尽情闪烁。朋友，我们好惬意，不是吗？

风筝放飞的是我们的梦想。在钢筋混凝土筑成的空间里，我们被搁置已久的梦想，终于能同心情一块上路了。让它飞吧，自由自在地飞吧！脚踏茵茵青草，头顶湛蓝天空，梦想怎能不飞呢？

风筝放飞了我们的情感。在这样风和日丽的日子，且让我们把美丽的情愫系于风筝之线，让它在广阔深情的天空下洗礼得更加圣洁。

放飞一只心灵的风筝，让它在美丽的蓝天下尽情飞翔，让美丽的天空不再空荡；放飞一只心灵的风筝，让它在湛蓝的天空里愉快欢唱，让我们的世界不再孤寂；放飞一只心灵的风筝，让它在心灵的城堡里快乐尽舞，让我们的生活不再烦闷枯燥。

放飞一只心灵的风筝吧，朋友，这只心灵的风筝能穿越光怪陆离的霓虹与灯红酒绿，穿越红尘沉浮中的大悲大喜！

是啊，让它飞吧！

忍得了屈辱，才能成就大事

漫漫人生路，有太多的不如意，退一步是海阔天空，只要不忘记自己的最终使命，你还是你。挫折、打击固然要忍，成功与欢乐也要忍；逆来受，顺来也要受。

《涅槃经》云：昔有一人，赞佛为大福德，相闻者，乃大怒，曰："生才七日，母便命终，何者为大福德？"相赞者曰："年志俱盛而不卒，暴打而不嗔，骂亦不报，非大福德相乎？"怒者心服。佛者坚忍之性，使怒者心服，不也说明了忍的功用吗？

俗话说："十年河东，十年河西"。事物是不断发展变化的，因此，绝不能被眼前的痛苦与困难吓倒，而要能忍受住它们的考验，以等待机会的来临。所以，要"忍"也要"会忍"。

忍可以促使一个人的身心成熟，以便大展鸿图。许真君曾说："忍难忍事，顺自强。"

唐代娄师德与其弟初入仕途都只是小官，但不久两人都被提升重用了。娄师德对他弟弟说："兄弟享受荣华富贵，这是人们所嫉妒的。你怎样才能避免呢？"他弟弟回答说："从今以后，如果有人向我脸上吐唾沫，我把它擦去便罢了。"娄师德伤心地说："你这样做还不够啊！人家往你脸上吐唾沫，是怨恨你，你擦它，正违反他的意愿，加重了他的怒气。往你脸上吐唾沫，不擦它，让它自己干好了，应当笑着接受下来。"正因娄师德的"忍"术高强，他才安安稳稳地做了三十年的宰相。

谚语说："得忍且忍，得戒且戒，小事成大。"这样才能成就大事，古语云："木秀于林，风必摧之。"一味趾高气扬，定无好果子吃。

纵观历史，有容德乃大，有忍事乃济。所以，大凡心志高远，胸怀韬略的明达贤哲，都能够保持一种平静的心态，养成"忍"的性格，养成"忍"字功夫，从容不迫地处理各种难题。

三国时期，魏蜀对峙五丈原，诸葛亮为求速战速胜，大用激将法，骂城未已，

又派人送妇女首饰、衣物给敌帅司马懿,嘲其怯懦,激其出战。但司马懿老谋深算,不为所激。他审时度势,看准了诸葛亮劳师伐远,粮草不足,宜速战不宜久持的弱点,采取了老虎不出场的方法,任你叫骂连天我也忍而不发。

《呻吟语》中说"忍、激二字,是祸福关"。可见忍和激这两种情绪的选择,就成为幸与不幸的分界点,司马懿获胜的关键就在于这个"忍"字。古人若此,今朝又何尝不是这样呢?

欲成大事,必有小忍

春秋时,越王勾践被吴王夫差打败退守在会稽山上。越国要求跟吴国讲和,吴国条件是要勾践夫妇到吴国给夫差当仆役,这对曾经贵为国王、王后的他们来说是多么大的耻辱,但勾践"忍"住事,他离开王宫,前往吴国。

勾践将国事委托给大夫文种,让大夫范蠡随他夫妇前往吴国。到了吴国,他们住在山洞的石屋里。夫差每次外出,勾践必亲自为他牵马。对他人的冷嘲热讽,嘲笑怒骂,勾践一概视而不见,整天都是规规矩矩的,很得夫差的欢心。

一次夫差病了,勾践在背地里让范蠡预测一下,知道此病不久就会好,他就亲自去见夫差,探问病情,甚至不惜亲自去尝夫差的粪便来为他观察病情,并装模作样地恭贺吴王并无大碍。夫差问他怎么知道,勾践就胡编说:"我曾跟名医学医道,只要尝一尝病人的粪便,就能知道病的轻重。刚才我尝了大王的粪便,味酸而稍微有点苦,用医生的说法,是得了'时气之症',所以病不久会好,大王不必担心。"果然不几天,夫差的病就好了。

越王深为会稽之耻而痛苦,一心伺机报仇,他睡不好觉,吃不好饭,不亲近美色,不看歌舞。他苦心劳力,对内爱抚群臣,对下教养百姓,三年后民心稳定了下来。紧跟着,国力也逐渐强盛起来。

后来越国终于与吴国在五湖决战,吴国军队大败,越国包围了吴王的王宫,攻下城门,活捉了吴王夫差,杀死了吴国宰相,灭掉吴国。两年后,越国称霸诸侯。

越王勾践忍辱负重,抑制自己的愤怒和情欲,卧薪尝胆十年,终于战胜了吴王夫差。孔子戒子路曰:"齿刚则折,舌柔则存。柔必胜刚,弱必胜强。好斗必伤,好勇必亡。百行之本,忍之为上。"说的正是这个道理。一个人在大事业之

前若小事无法忍受，将无法成就伟大的理想，如果当时勾践忍受不了那种耻辱而欲一逞匹夫之勇，说不定只能一世为奴甚至性命不保，哪还有日后的"苦心人，天不负，三千越甲可吞吴"呢？一个"忍"字，不仅保全了自己，而且成就了丰功伟业。

能够忍耐别人的小节，避其短处，用他长处，唯此才能干大事。如果一个人做事斤斤计较，抓住别人的缺点不放手，那他就犯了相当严重的错误。忍让是一种美德，容忍小节才能量才而用。忍让是一种品质，能小忍才可成大事。

要成大事，须有宽大的胸襟。能忍的人，必定是个胸怀宽广的人。能忍的人，人心自会归服于你，事业也定然会有成功之时。

忍耐可以战胜一切挫折

遇事忍耐一下，可以战胜一切困难和挫折，可以有助于人生的进步。

加藤信三是日本狮王牙刷公司的小职员。作为一个小职员，尽管他前一天夜里加班加点，很晚回家休息；尽管他头晕目眩，很想美美地睡上一觉，但是他必须马上起床，赶到公司去上早班。起床后，他匆匆忙忙地洗脸、刷牙，不料，急忙中出了一些乱子，牙龈被刷出血来！加藤信三不由火冒三丈，因为刷牙时节龈出血的情况已不止一次地发生过了。情绪不好的他怀着一肚子的牢骚和不满冲出了家门。

作为一个牙刷公司的职员，数次刷牙牙龈都出了血，加藤的不满情绪越来越大了。他怒气冲冲地朝公司走去，准备向有关技术部门发一通牢骚。

走进公司大门时，走着走着，他的脚步渐渐地放慢了。加藤信三曾参加过公司组织的管理科学学习班。管理科学中有一条名言使他改变了自己的态度。这条训诫说：当你遇有不满情绪时，要认识到正有无穷无尽新的天地等待你去开发，这就需要你的忍耐！

当他冷静下来以后，和同事们想出了不少解决牙龈出血的好办法。他们提出了改变刷毛的质地、改造牙刷的造型、重新设计牙刷毛的排列等各种改进方案，经过论证后，逐一进行试验。试验中加藤发现了一个为常人所忽略的细节：他在放大镜下看到，牙刷毛的顶端由于机器切割，都呈锐利的直角。"如果通过一道工序，把这些锐角都锉成圆角，那么问题就完全解决了！"同事们都一致同

意他的见解。经过多次实验后，加藤和他的同事们把成功的结果正式地向公司提出。公司很乐意改进自己的产品，迅速投入资金，把全部牙刷毛的顶端改成了圆角。

改进后的狮王牌牙刷很快受到了广大顾客的欢迎，对公司做出巨大贡献的加藤也从普通职员晋升为科长，十几年后成为公司董事长。

小不忍则乱大谋

人命运的转折并不都是重大事件引起的，把握自己的命运不但在大是大非面前和紧要关头，身边的小事也会发生左右一个人命运的作用。

古代有个尤翁，他开了个典当铺。有一年底，他忽然听到门外有一片喧闹声。他出门一看，原来门外有位穷邻居。站柜台的伙计就对尤翁说："他将衣服压了钱，空手来取，不给他，他就破口大骂。有这样不讲理的人吗？"

门外那个穷邻居仍然是气势汹汹，不仅不肯离开，反而坐在当铺门口。

尤翁见此情景，从容地对那个穷邻居说："我明白你的意图，不过是为了度年关。这种小事，值得一争吗？"于是，他命店员找出那个典当之物，共有衣物蚊帐四五件。

尤翁指着棉袄说："这件衣服抗寒不能少。"又指着道袍说："这件给你拜年用。其他的东西不急用，现在可以留在这里。"

那位穷邻居拿到两件衣服，不好意思闹下去，于是立刻离开了。

当天夜里，这个穷汉竟然死在别人的家里。

原来，此人同那家打了一年多的官司，因为负债过多，不想活了。于是就先服了毒药，他知道尤翁家富有，想敲诈一笔，结果尤翁没吃他那一套，没傻乎乎地当他的发泄对象，他于是就转移到了另外一家。

事后有人问尤翁，为什么能够事先知情而容忍他。尤翁回答说："凡无理来挑衅的人，一定有所依仗。如果在小事上不忍耐，那么灾祸就会立刻到来了。"

人们听了这话都很佩服尤翁的见识。

安徒生的屈伸自如

人的一生或许都会遇到屈辱。但面对屈辱，你是逃避它？还是坚韧地应对它呢？每个人的态度都不一样，所以，有的人成功了，有的人还在成功的边缘徘徊。

安徒生的童话是世界上拥有读者最多的读物。但谁又知道，安徒生在一生中经受了多少屈辱。

14岁时，鞋匠的儿子安徒生拿着一个包袱，到哥本哈根去实现他想当演员的梦。但没人接受他，他被看作是一个神经不大正常的小叫花子。但安徒生铁了心，不实现自己的理想，绝不回故乡去。为了演戏，先找生路。他到家具作坊当徒弟，受尽凌辱。他去学唱歌，嗓子坏了，被赶了出来。最后他去学舞蹈，高高的个子，却被安排演侏儒。

后来，安徒生又开始尝试写剧本。他下工夫写的剧本却没有成功。人们嘲笑他，说他是个牛皮大王。那话说出时，唾沫星子溅到了他的脸上。

这一切深深地刺痛了安徒生。晚上独坐在湖边，他想到了自杀。但安徒生最终还是挺过来了。历经千辛万苦，安徒生终于成了丹麦小有名气的诗人和艺术家。但事情并未就此结束。随着他的知名度不断提高，嫉妒他的人也在增多。一个有名望的人写诗讽刺他：

骑着一匹又瘦又癞的毛驴，
安徒生拼命驰骋。
变酸的幻想的酒，
他的诗就在其中发酵、产生……

这种状况持续了相当一段时间。

但安徒生没有被这些侮辱压倒，他更加努力地创作，几乎每年写一本书。他的童话越写越精彩，各种荣誉也源源不断地向他涌来。

第五章
暂时逃避

在生活受到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等。等到心境平和时，再重新面对自己的难题。

打开心中的结

混混沌沌一世界，芸芸众生在其间，何得何失，何去何从？就要看我们能不能解开心中的结。

有人把人生比喻成股市，很多投资者在潜心学习各种技术图解，了解了上市公司的情况后，投资效果依旧不好，其中原因之一是不懂得在合适的时机放弃，心中的结便解不开。

古希腊的佛里几亚国王葛第士以非常奇妙的方法，在战车的轭上打了一串结。他预言：

谁能打开这个结，就可征服亚洲。一直到公元前 334 年，仍没有一个人能够成功地将绳结打开。

这时，亚历山大率军入侵小亚细亚，他来到葛第士绳结的车前，不加考虑，便拔剑砍断了绳结。后来，他果然一举占领了比希腊大 50 倍的波斯帝国。

一个孩子在山里割草，被毒蛇咬了脚。孩子疼痛难忍，而医院在远处的小镇上。孩子毫不犹豫地用镰刀割断受伤的脚趾，然后，忍着巨痛艰难地走到医院。虽然缺少了一个脚趾，但孩子以短暂的疼痛保全了自己的生命。

亚历山大果断地剑砍绳结，说明他放弃了传统的思维方式；小孩子果断地放弃脚趾，以短痛换取了生命。在某个特定时期，你只有敢于放弃，才有机会获取更长远的利益，即使难以避免遭受挫折，你也要选择最佳的失败方式。

可见，学会放弃有时要比学会技术分析重要，而更重要的是要善于化解心中之结，人生也是如此。

在现代社会里，有些人变得越来越贪，什么都不愿放弃，结果却什么也没得到。有所失才会有所得。

人生一世，百木争荣，少不得风光和无奈，懂得放弃容易，学会争取可是蜀道之难难于上青天。成功有两种，靠自己努力和别人的失误，造成别人的错误判断来换取成功的人不胜枚举，因此来说靠自己努力的人是人中之人，当然并不是说努力了就万无一失，其中不乏智慧。

《孙子兵法》和《三十六计》里面讲的是一种浑圆战术，即胜也胜，败也胜。不是教条是逻辑，天衣无缝的逻辑！当你真正懂得了自己的有利条件，自己的不利条件，如何扬长避短，如何为自己创造条件等等，你便掌握了大半成功的因素。

保持一颗童心

除非你们改变，像孩子一样，你们绝不能成为天国的子民。

——耶稣

有一个朋友是个乐天派，不论遇到好事坏事，整天都笑嘻嘻的，好像一个孩子一样，家人说他是个长不大的孩子，整天没个正形。而他自己则说之所以能每天过得很开心，就是因为自己还是个“孩子”，还有一颗“童心”。

有的人说孩子之所以快乐，是因为他们只知道玩乐，而不用像大人们一样整天要考虑衣食住行。其实并非完全如此，孩子也有他们的心事，他们要考虑的事也很多，诸如：如何才能取悦家长，如何才能不让老师发现小秘密，和小朋友到哪里去玩等等。他们之所以整天无忧无虑，一则是因为他们考虑事情不像大人那样复杂，只能“简单”从事，许多对于大人来讲毫无兴趣的事，在他们眼里却充满快乐与幸福。

有位老师曾问他七岁的学生：“你幸福吗？”

“是的，我很幸福。”她回答道。

“经常都是幸福的吗？”老师再问道。

“对，我经常都是幸福的。”

“是什么使你感到如此幸福呢？”老师接着问道。

“是什么我并不知道，但是，我真的很幸福。”

“一定是什么事物带给你幸福的吧！”老师追问道。

“是啊！我告诉你吧，我的伙伴们使我幸福，我喜欢他们。学校使我幸福，我喜欢上学，我喜欢我的老师。还有，我喜欢上教堂，也喜欢学校和其中的老师们。我爱姐姐和弟弟。我也爱爸爸和妈妈，因为爸妈在我生病时关心我。爸妈是爱我的，而且对我很亲切。”

在孩子的眼中，一切都是美好的，身边的一切，小朋友、学校、教堂、爸妈等等都给予她幸福感，都让她快乐。这是一种单纯形态的幸福，是人们在生活中苦难追寻的即使是最大幸福也无法比拟的。

孩子们快乐，还因为他们对任何事情都拿得起，放得下。和小朋友吵架了，不会像大人一样，便会老死不相往来，他们很快就会忘掉，不会记仇；挨家长训斥了，即使是哭了，也会很快就破涕为笑；受到老师批评了，他们也不会老是怀恨在心。他们当哭则哭，当笑则笑，受到表扬，便高兴的又蹦又跳；受到批评便掉泪珠，决不会掩饰和做作。

孔子说：“三人行，则必有我师。”孔子本人不也曾向孩子请教太阳何时最大吗？孩子是我们学习的榜样，保持一颗童心，可以让我们返老还童。人一天天长大，往往会被世界的琐事烦扰不止，人越是成熟就越是复杂，因此童年时期的快乐心法是我们应该重新检拾的。

虽然我们不能再回到童年，但我们可以经常回忆童年趣事，拜访青少年时期的朋友和同学、老师、母校。如果有机会还要去看一看童年家乡、玩耍的旧地，旧事重提，旧友相聚，那样我们才会重拾童真的快乐，重回纯洁无忌的开心时刻。

拥有一颗童心，就会像孩子一样快乐，拥有一颗童心，就会重拾童年时代的幸福。

种一棵“忘忧草”

快乐就是生命的意义和目的，也是人类生存的总目标。

——亚里斯多德

生活是个万花筒，有时不免长出一棵忧郁、烦恼的花，破坏你的好心情，使你的生活黯然失色。此时，你不妨学着在心中种一棵“忘忧草”，让它帮你遮挡忧郁，给你的心灵带来芳香与快乐。“忘忧草”可以是一本秘密日记，可以是一次倾情诉说，可以是一曲高山流水，也可以是一次翩翩起舞……

当心情不好时，可以打开日记，把所有的忧郁、烦恼和不快都融入笔端，写入日记，这样一方面可以宣泄心中的不快，另一方面可以理清心绪，平静心情，有时还能“顿悟”和释然。你可以在日记中倾诉生活的烦恼，可以“痛骂”给你带来不快的领导，可以“诉说”失恋给你带来的伤痛。总之，一切的不快乐都可以在日记中宣泄，而宣泄过后，肯定会有如释重负的感觉。

如果说写日记是对自己倾诉，那么写信或谈话便是向知音、朋友、师长等信任的人倾诉。可以从他们那里得到同情、理解和帮助。只要勇于打开心扉，朋友便会尽力帮你减轻心理负担的压力，为你分担坏心情。

此外，在忧郁、烦闷时，你也可以痛哭一场，可以大吼几声，可以放声高唱或打球、跑步、洗澡。借此来忘掉忧愁，但任何宣泄方法都不可过分，更不能伤害别人或自残，应当适时、适度地宣泄。

心情不好时，可以听一段轻松愉快的音乐，让舒缓的旋律来抚慰那纷乱的心绪，让自己陶醉在音乐中，心绪自然会随着高山流水而欢呼雀跃；可以外出漫步散心，让优美的景色、新鲜的空气冲淡内心的不快与烦躁。这种转移情景法有利于帮你从坏心情中超脱，让你时时沉浸在快乐中。

你也可以暂时放下手头的活，离开令你伤心、烦恼的地方，去做一些感兴趣的事来转移你的注意力，忘掉烦恼和不快；也可以参加一些集体活动，在欢乐的气氛中摆脱痛苦的阴影。

生活中如果我们能以乐观的态度去对待一切，好心情就会常伴我们。生活中有人什么都不缺，就是不快乐；而有的人什么都不如别人，但他却整天乐呵呵的。他们的差别不在于拥有多少，而在于内心是否知足。

一个身材矮小的学生，总感到自己身体条件不如别人，自卑的很。有一天他参观了聋哑学校后，觉得比起那些残疾人来，自己是多么的幸运，于是他不再为自己的身材而烦恼，从此他努力培养自己的特长，力图在成绩、能力上超过别人。当一个人心情忧郁时，往往感到自己命运不好，不如别人，其实谁都有痛苦的时候，你也有让人羡慕的地方，只不过可能自己还没有发现而已。只要知足常乐，你就会成为一棵“忘忧草”，就能经常拥有好心情。

独处的妙用

所有人类的不幸，都是起始于无法一个人安静地坐在房间里。

——布雷斯·巴斯达

在现代社会中，纷繁复杂的事情越来越多，人们总会不自觉地迷失其中。此时最好的对策就是静下心来一个人呆一会，来个冷处理，冷静地权衡利弊。只有独处的时候，大脑才是最清楚的时候，才能做出更加正确的选择。

日本的美能达照相机公司专门为员工们设有一间"静坐沉思室"，里面就摆放着一张桌子一把椅子。此室不受外界电话、信件、人和事等诸多因素的干扰，既可以让员工思考过错，也可以让员工充分发挥想象力，产生灵感，以助于公司的管理与生产。即使有员工在里面睡上一小觉，公司也不会阻碍，因为在他们看来，这样可以让员工恢复体力和精力，以利于更好地工作，同样对公司有利。

"降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。"一切烦恼与不快皆来自于心，只有心静才能降伏一切魔道。宁静可以致远，独处时的宁静，能让人放松身心，提高分析问题的能力。

庄子曾经说过："其嗜欲深者，其天机浅。"大意是说如果一味沉溺于感官享受，人的智慧则会很浅薄。的确，自古智者都是能够适应独处之人。只有独处才能让人大彻大悟，才能具有大智大慧，更好地领悟人生的真谛。独处时可以让人充分感受宁静祥和，忘却争斗与烦恼，如同走出喧闹的都市进入万籁俱寂的旷野一般，让人心旷神怡。此时独坐一室，于清茶中品味人生，则生命的目的因此明晰；在书中品味生活，则生活更加多彩多姿。

清代曾国藩曾向一个修行极高的出家人问请教养生之道。出家人磨墨运笔，龙飞凤舞地写了一张处方递给他。

曾国藩接过处方又问道："现在正是七月流火之时，天气炎热，弟子往日总感到五内沸腾，如坐蒸笼，为何今日在大师这里似有凉风吹面一样，一点也不觉得热呢？"

出家人朗声说道："乃静耳。老子云：'清静物之正。'水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水落石出静犹明，而况精神？圣人之心静乎，天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡、寂寞无为者，天地之平而道德之至也。世间凡夫俗子，为

名、为利，为妻室，为子孙，心如何能静？外感热浪，内遭心烦，故燥热难耐。大人或许还要忧国忧民，畏谗惧讥，或许心有不解之结，肩有未卸之任，也不能工巧匠静下来，故有如坐蒸笼之感。切脉时，我以己心静感染了你，所以就不再觉得热了。"

俗话说："心静自然凉。"如能心如止水，心中无任何烦恼，任何牵挂，自然会"凉风拂面"，而如果有太多的惦念，心不得闲，肯定会"如坐蒸笼"。

人在充满焦虑的时候，灵魂和内心更需要独处时的宁静。这片宁静可能在高山上，也可能在大海边，更可能藏在一所乡村小屋中，只要敢于独处，用心去体味，就能体会到它的妙用。

独处之时，你可以把脑海中各种想法都释放出来，冥想白天令人愤怒时的情景，在冥想的宁静之中经过加工的愤怒与烦恼，再次返回大脑的记忆时，已不带有任何感情色彩，不会对我们形成伤害，也不会带来压力。

享受寂寞

许多人抱怨生活的压力太大，感到内心烦躁，不得清闲。于是，追求清静成了许多人的梦想，但却害怕寂寞。寂寞本不可怕，只要能暂时放下心中的惦念，真心体味，寂寞也是一种清静，而且比清静更有价值。

寂寞是一种享受。在这喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须学会享受寂寞。寂寞就像个沉默少言的朋友，在清静淡雅的房间里陪你静坐，虽然不会给你谆谆教导，但却会引领你反思生活的本质及生命的真谛。寂寞时你可以回味一下过去的事情，以明得失，也可以计划一下未来，未雨绸缪；你也可以静下心来读点书，让书籍来滋养一下干枯的心田；也可以和妻子一起去散散步，弥补一下失落的情感；还可以和朋友聊聊天，古也谈，今也谈，不是神仙，胜似神仙。

寂寞，是一种难得的感受。当你想要躲避它时，表示你已经深深感受到它的存在。此时，不妨轻轻地关上门窗，隔去外界的喧闹，一个人独处，细心品味寂寞的滋味。坐在桌前，焚一炉檀香，冲一杯咖啡，翻一本酷爱的图书，感受久违的纸墨清香。当然，如果你愿意，尽可以啥也不干，只是坐在那里沉思，思考人生，思考大脑中存储的一切。如果你愿意，你也可以什么也不想，只是一个人静静地呆上一会，让大脑暂时处于休眠状态。

寂寞，是一种清富。正像梁实秋先生所描绘的那样：寂寞是一种清富。我在小小的书斋里，焚起一炉香，袅袅的一缕烟线笔直地上升，一直戳到顶棚，好像屋里的倾家荡产气是绝对的静止，我的呼吸都没有搅动出一点波澜似的。我独自暗暗地望着那条烟线发怔。屋外庭院中的紫丁香还带着不少嫣红焦黄的叶子，枯叶乱枝的声响可以很清晰地听到，先是一小声清脆的折断声，然后是撞击枝干的磕碰声，最后是落到空阶上的拍打声。这时我感到了寂寞。在这寂寞中我意识到了我自己的存在——片刻的孤立的存在。

寂寞，是知心好友。在你心烦时，不会打挠你，也不会对你有所求。热闹需要外求，而寂寞是随时与你同在，在你需要时，它便轻轻地来到你身边，静静地听你倾诉心声。它能为你保守秘密，虽然它无言无语，却能让你更好地认清自己。它不会对你指手划脚，却能让你以更加自信的步伐迈出人生的下一步。

寂寞，是一首诗，一道风景，一曲美妙的音乐。

平静是福

人生如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读，为何如此？因为他们只能读它一次。

——保罗

钱钟书先生说："世界就像个围城，城里的人往外挤，城外的人往里挤。"生活中的确如此，身居繁华都市的人，往往追求寂寞平静的田园生活；而身在林深竹海的乡人，却又很是向往灯红酒绿的都市生活。

其实，平静是福，真正生活在喧嚣吵闹的都市中的人们，可能更懂得平静的弥足珍贵。与平静的生活相比，追逐名利的生活是多么不值得一提。平静的生活是在真理的海洋中，在争流波涛之下，不受风暴的侵扰，保持永恒的安宁。

心灵的平静是智慧美丽的珍宝，它来自于长期、耐心的自我控制；心灵的安宁意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的不同寻常的了解。

人人向往平静，然而，生活的海洋里因为有名誉、金钱、房子等在兴风作浪而难得宁静。许多人整日被自己的欲望所驱使，好像胸中燃烧着熊熊烈火一样。一旦受到挫折，一旦得不到满足，便好似掉入寒冷的冰窖中一般。生命如此大喜大悲，哪里有平静可言？人们因为毫无节制的狂热而骚动不安，因为不控制欲望

而浮沉波动。只有明智之人，才能够控制和引导自己的思想与行为，才能够控制心灵所经历的风风雨雨。

是的，环境影响心态，快节奏的生活，无节制的对环境的污染和破坏，以及令人难以承受的噪声等等都让人难以平静，环境的搅拌机随时都在把人们心中的平静撕个粉碎，让人遭受浮躁、烦恼之苦。然而，生命的本身是宁静的，只有内心不为外物所惑，不为环境所扰，才能做到像陶渊明那样身在闹市而无车马之喧，正所谓“心远地自偏”。

一个人如果能丢开杂念，就能在喧闹的环境中体会到内心的平静。

有一个小和尚，每次坐禅时都幻觉有一只大蜘蛛在他眼前织网，无论怎么赶都不走，他只好求助于师父。师父就让他坐禅时拿一支笔，等蜘蛛来了就在它身上画个记号，看它来自何方。小和尚照师父交待的去做，当蜘蛛来时他就在它身上画了个圆圈，蜘蛛走后，他便安然入定了。

当小和尚做完功一看，却发现那个圆圈在自己的肚子上。原来困扰小和尚的不是蜘蛛，而是他自己，蜘蛛就在他心里，因为他心不静，所以才感到难以入定，正像佛家所说：“心地不空，不空所以不灵”。

平静是一种心态，是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实。平静在心，在于修身养性，平静无处不在，只要有一颗平静之心。追求平静者，便能心胸开阔，不为诱惑，坦荡自然。

平静是一种幸福，它和智慧一样宝贵，其价值胜于黄金。真正的平静是心理的平衡，是心灵的安静，是稳定的情绪。

人生寂寞如水

寂寞是一种清福。

——梁实秋

西方有位哲人在总结自己一生时说过这样的话：“在我整整75年的生命中，我没有过过四个星期真正的安宁。这一生只是一块必须时常推上去又不断滚下来的崖石。”所以，追求宁静，或者是追求寂寞对许多人来说成了一个梦想。由此看来，寂寞并不是每个人都能享受的。

可是，现实生活中，也不乏许多人害怕寂寞，时时借热闹来躲避寂寞，麻痹自

已。红尘滚滚中，已经很少有人能够固守一方清静，独享一份寂寞了，更多的人脚步匆匆，奔向人声鼎沸的地方。殊不知，热闹之后的寂寞更加寂寞。我辈之人，如能在热闹中独饮那杯寂寞的清茶，也不失为人生的另类选择与生存。但是，寂寞并不是每个人都会享受的！对未来进行抗争的人，才有面对寂寞的勇气；在昔日拥有辉煌的人，才有不甘寂寞的感受；为了收获而不惜辛勤耕耘流血流汗的人，才有资格和能力享受寂寞。

寂寞是一种难得的感觉，只有在拥有寂寞时，你才能静下心来悉心梳理自己烦乱的思绪，只有在拥有寂寞时，你才能让自己成熟。不在寂寞中升华，就在寂寞中死去。

许多人把失意、伤感、无为、消极等与寂寞联系在一起，认为将自己封闭起来，就是寂寞，其实，这是一种误解。倘使这样去超越生活，不仅限制生命的成长，还会与现实隔阂，这样的人只是逃避生活。

寂寞是一种感受，是一种难得的感觉，是心灵的避难所，会给你足够的时间去舔拭伤口，重新以明朗的笑容直面人生。

懂得了寂寞，便能从容地面对阳光，将自己化作一盏清茗，在轻啜深酌中渐渐明白，不是所有的生长都能成熟，不是所有的欢歌都是幸福，不是所有的故事都会真实，有时，平淡是穿越灿烂而抵达美丽的一种高度，一种境界。

当寂寞来临时，轻轻合上门窗，隔去外面喧嚣的世界，默默独坐在灯下，平静地等待身体与心灵的一致，让自己从悲观交集中净化思想。这样，被一度驱远的宁静将重新得到回归。你静静地用自己的理解去解读人世间风起云涌的内容，思考人生历程中的痛苦和欢悦。你不在出入上流社会，也就不在对那些达官显贵们催眉折腰，人们不在追逐你，不在关注你，你也因此而少了流言的中伤。当你真实乍窥了人生的丰富与美好，生命的宏伟和阔大，让身心平直地立在生活的急流中，不因贪图而倾斜，不因喜乐而忘形，不因危难而逃避。你就读懂了寂寞，理解了寂寞。于是，寂寞不再是寂寞，寂寞成了一首诗，成了一道风景，成了一曲美妙的音乐。于是，寂寞成了享受，使我们终于获得了人生的宁静。这是寂寞的净化，它让人感动，让人真实又美丽。

寂寞是一种心境，氤氲出一种清幽与秀逸，冉冉上升的思绪逃离了城市的喧嚣，营造出一种形胜独标的自得和孤高，去获得心灵的愉悦，获得理性的沉思，与潜藏灵魂深层的思想交流，找到某种攀升的信念，去换取内心的宁静、博大致远

的菩提梵境。

寂寞如水，让它拂拭我们蒙尘的心灵，让它涤荡掉我们身上的浮躁、空泛和沮丧，才能叩问自己的灵魂，看清梦里的花朵以最美的形式在生活中绽放，听到远方的鸟语在天籁中落下嘤嘤的雨水……

良好的爱好使人健康长寿

爱好，特别是良好的爱好，会使你生活之舟鼓满风帆。为了您的身心健康，请培养至少一种爱好，而健康的身心正是快乐的唯一依托与内在体现。

爱好可以给人一种对快乐的期望与感受，而且，爱好越是强烈，这种期望与感受也越强烈。

兴趣和爱好都是人所不可或缺的，它们对人的需求是一种满足、调剂与丰富。任何需求得到满足，都会给人一种愉快的感觉。但是，犹如同样一顿饭，饥饿者和饱食者的感受并不相同，需要本身的强烈程度也直接影响到人的快乐程度。这就是兴趣、爱好的程度越是强烈，当它满足时给人的快乐也越强烈的原因所在。

良好的爱好使人健康长寿。张学良是现代中国历史上的一位独特的政治人物。他的经历极不平常，特别是被幽居50余载，是一般人承受不了的，但他竟能保持长寿健康，这跟他的三大爱好有很大关系。

张学良喜欢垂钓一直鲜为人知。少帅幼年时就爱上了垂钓，经常邀一些垂钓迷去河边湖畔扬竿。1930年，他在沈阳筹建东北大学时，特邀著名教授张伯苓担任东北大学董事。两人经常结伴去沈阳南湖扬竿，以此缓解身体疲惫。

震惊中外的“西安事变”发生后，1937年1月13日，张学良被软禁在浙江奉化雪窦山。

这里溪流飞瀑，湖泊众多。在这种特定环境下，张学良同赵四小姐每天去武林公园垂钓，通过垂钓强身健体，随时准备重返沙场，消灭日本侵略者。

少帅当年在德国学习航空驾驶时，爱上了网球运动，他常去网球场挥拍上阵，练得一手很不错的球艺。回国时他带回一副高质量的网球拍，从此，这副心爱的网球拍便与他相伴。

弈棋作为一项体育活动，深得张学良先生的喜爱。尤其是进入暮年后，张学

良时常邀棋友对弈，雅兴上来时一边下棋一边轻声哼唱京剧助兴。

而且，努力培养自己对厌烦事物的兴趣与爱好，这是享受快乐的一大良方。面对讨厌的事物，理所当然是难以感到快乐的。其实不然，当你培养起对厌烦事物的兴趣与爱好时，神奇的变化发生了：这些事物赋予你的将不再是烦躁，而是无穷的乐趣。

爱好作为一种情感倾向，是可以培养的。在发掘厌烦事物的有趣内涵之前，尚不能对它产生趣味；然而，我们可以预先设想它的有用成果来激发对它的兴趣。这就叫兴趣、爱好的"效果预先反馈"。你是不是讨厌做家务事呢？想一想完成这些家务后所带来的焕然一新，也可能受到家人的赞赏，对这些乐趣进行预先的评估和反馈，你对家务劳动的情感就会发生变化。

当你充满期望与感情来从事家务时，家务本身所蕴含的多变内容，又会进一步激发你的兴趣；渐渐地，厌烦转化为爱好，不快为喜悦所代替，快乐便由此而生，身体也会越发健康。

积极行动起来吧！从现在起找一项适合自己兴趣的事，投入你万分之十的力量，致力于你所动心的某项爱好，这样你的生活就不会再感到乏味，你的身心就不再疲惫不堪。

在读书中得到升华

生活中我们离不开阳光空气，同样，离开书本的日子也会是最乏味的，与书相伴的人生才最有成就。

程颐说："外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深。"张竹坡说："读到喜、怒俱忘，是大乐处。"苏东坡说："腹有诗书气自华。"衣着，赋予你外在的美；读书，才能给你气质的美。拥有了书，生命也就有了寄托。

托尔斯泰酷爱博览群书。在他的私人藏书室，参观者可以看见 13 个书橱，里面珍藏着 2.3 万多册 20 余种语言的书籍。这些藏书为他的创作提供了大量的原始材料。据说，他喜欢把书借给别人看，与他人共享读书的快乐。

读书，是一种美丽的行为。在读书中，天上人间，尽收眼底；五湖四海，就在脚下；古今中外，醒然可观。读书，让我们懂得什么是真、善、美，什么是假、丑、恶；读书，让我们丰富了自己，升华了自己，突破了自己，完善了自己。

读书是一种享受。常读优美感人的文章,可以把读者引进一个轻松愉快的审美意境,使读者产生忘却一切纷扰的感觉,从而心旷神怡,心情舒畅,神情开朗。

寒夜孤灯,捧书卷,闻墨香,那感觉如同盛夏里吸吮冰凉的饮料,甜滋滋、凉悠悠。读书的感觉,爱读书的人才独有;读书的快乐,在求知的过程中。读书,让你品味人生的酸甜苦辣,品味生活中的各色景观。

人是需要读一些书的,许多人在生活中迷失了方向,通过读书可以把自己从物欲名利中超拔出来,塑造美好的生活观念。

古今中外名人对读书都有极精彩的话语,唐朝皮日休赞美读书的好处:"惟文有色,艳于西子;惟文有华,秀于百卉。"英国莎士比亚谈道:"书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍,就好像没有阳光;智慧里没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。"

当代作家贾平凹说的更为精彩:"能识天地之大,能晓人生之难,有自知之明,有预料之先,不为苦而悲,不受宠而欢,寂寞时不寂寞,孤单时不孤单,所以绝权欲,弃浮华,潇洒达观,于嚣烦尘世而自尊自强自立不畏不俗不谄。"

当然,读书最快乐的境界莫过于进入美感境地,我们没有功利目的,只读自己喜欢的书。读书使我们足不出户便可以心游万仞,目极八荒,愿人们在书海中遨游,捡拾美丽的贝壳,构筑自己的精神大厦。

读书,而且读对人有积极影响的好书是一生中的幸事,有可能从此你的世界观会有很大的不同。书是作者智慧的结晶,是对人生经过沉思后精心筛滤过的自我陈述,所以经常读书是一种完成思想成熟的捷径。

当阅读时,你会抛开一切的烦恼,悄然地被作者带人到一个全新的文化境界里自由漫步。在无数个夜晚里,你与一位长者展开了平静深远的交谈,驰骋古今、横跨时空与地域。

长者充满智慧且言语坦诚,他的思想会慢慢溶入到你的心灵深处,字字叩击着你幼稚的灵魂。潜移默化中你对世界万物的着眼角度开始发生变化,你会用心去体会人生的真正含义,能够快乐积极地对待生活,学会欣赏美并去创造美,你将踏着智者们的思想阶梯逐步达到一定的领悟境界,认知到宇宙自然的博大而自身的渺小。

有人把一生不爱读书的人比做囚徒,他们囚禁在自我和无知的牢笼里,他们会经常地抱怨:"生活淡而无味,工作周而复始。"他们一定无法感到快乐,因为

他们把自己套在一成不变的生活程序里，更多地关注于利益和得失，不仅对于外界的精彩无知无觉，而且忽视了生活中的点滴快乐，这种损失是非常可怕的。

古人曾说："三日不读书，面目可憎，语言无味。"想必这就是真实的写照吧。

生活中我们离不开阳光空气，同样，离开书本的日子也会是最乏味的，与书相伴的人生才最有意义。

给平淡的日子加点韵律

学习是终身的伴侣，音乐是大众的情人。美妙的音乐，带给人们的是美的享受，情的陶冶，心的传递。

音乐作为一种艺术形式，是属于大众的。好的音乐往往会形成一股社会冲击波，产生轰动效应。

工作之余，同喜爱音乐的人聚在一起，共同呼吸中国古典名曲那飘逸而来的"仙气"，聆听进行曲、轻音乐、交响乐等，品味着充实的人生，品味着音乐中美丽的生活，这何尝不是一种成功的享受呢？音乐很美，听音乐的感觉更美。

听音乐的时候，可以让人忘记一切。忘记痛苦，忘记挫折，忘记寂寞，忘记悲伤。忧郁的时候，不妨在音乐中寻找乐趣；失意的时候，不妨在音乐中寻找自强；彷徨的时候，不妨在音乐中寻找真诚；迷惘的时候，不妨在音乐中寻找友爱。音乐，可以打开我们闭塞的心灵，也可以为我们架起友谊的桥梁。

音乐把人类灵魂深处的本质力量完整地表现了出来，给人的精神世界以巨大深远的影响，是启发人的智慧的重要因素之一。世界著名文学家雨果曾指出："开启人类智慧的钥匙有三把：一把是文学，一把是音符，一把是数学。"是的，生活中不能没有音乐，人的成长更不能失去歌声的伴随。在现在这个丰富多彩的世界里，我们应用那独特的音符，为自己唱首歌，同时与他人共享。

古往今来，不管是哪一个朝代都与音乐结下了深深的缘分，我国古代人民在艰苦的劳作中创作了第一部诗歌总集《诗经》，再加上其音乐的辅助作用，使它成为了我国文学创作的最初样式；当奥运的圣火在雄伟的圣歌声中一次次被点燃时，人们的希望又一次次地在心中萌发……翻开世界名人录，我们也可以发现历史上许多伟大的人物他们都曾是音乐的知音。

"此曲只应天上有，人间难得几回闻。"优美的音乐拨动了人们的心弦，音乐

中所蕴含着的智慧和灵感总能激活人的思维细胞，给一个人的想象力赋予新的内涵和重要的影响。

其实，社会生活的每一个角落都应有歌声，没有歌声的世界，就是没有绿洲的沙漠，没有鲜花的春天，没有星光的长夜，没有尽头的噩梦。

歌与乐相互结合在一起，清新明快犹如高山流水，但不管是何种音韵，都会使欣赏者对它产生共鸣。当我们愉悦振奋时，歌声会给我们以自信和力量；当我们困顿徘徊时，歌声又总能给我们以鼓舞和慰藉。音乐是伟大的，音乐是神奇的，当歌、情、景三者有机地结合在一起，这又是一种何等美妙的享受！

闲暇时，独坐一隅或静静地淌徉在绿油油的草地上，遥望星空，让那如水一般净澈的月光轻轻地洗涤心灵上的尘垢，这时偶尔飘来一串熟悉的音符，也许会触及到我们心灵中的某根琴弦，随即使我们思潮翻滚浮想联翩。

音乐是寂寞的调料，是抒情的法宝，是情感的流露，是个性的体现。浮躁的世界需要有冷静的分析，不断追逐的心更应有心灵的慰藉。生活需要音乐，这样我们方可在喧哗的社会中找到和谐与共鸣！

倾听音乐，我们的目光可以在瞬间穿透整个世界，看到音乐之中最遥远的美丽风景……

倾听音乐，体味生活。对于热爱音乐的人来说，音乐仿佛是命中注定要来临的，因为我们的生命里需要它。

倾听音乐，感悟人生。音乐为人生打开了一道门，从此便走入了一个丰富多彩的世界，这个世界再不是狭窄得只容得下一个人，而是与多个卓越的先知式的灵魂融为一体。在对一部作品的理解逐渐深入时，你的情感也在不知不觉中得以升华。人生的时空从有限到达无限，音乐与人生的深刻联系也许就在于此。

倾听音乐，感谢音乐，旋律犹如号角，撩开一个新的起点，真正的音乐来源于我们心中圣洁的爱。

人生不能没有音乐，有音乐相随的人生才精彩。当你失意的时候，听听音乐吧！它会引导你走出失意，投入新生活。当你获得小小成功时，听听音乐吧！它会告诉你，别被成功冲昏了头脑，它只是你人生的一个阶梯，能上也能下。音乐可以感化人，净化人的心灵，让一颗疲倦的心得以滋润。

请聆听音乐吧，它能让你感受人世间的酸甜苦辣，让你更深切地认识你的人生和你的成功。

重回童年居住的地方

在我们的内心深处，正如席慕容所说："故乡的歌是一支清远的笛，总在有月亮的晚上响起；故乡的面貌是一种模糊了的怅惘，仿佛梦里的挥手别离……童年是人生中最宝贵的一段，值得永远回忆、品尝，而童年的故乡，是这一切美丽回忆的发祥地。那么，请回到故乡去吧，去采撷你多年不见的信物吧！桃花几朵，柳枝一段，荷叶片片，野菊满园"。不要推托路途遥远行程不便，不要让城市的点点滴滴迷茫了你回家的路。

周国平说，"城市不是乡愁的产地，城市只是埋葬乡愁的坟场，乡愁只萌芽在朴素的地方，乡愁只生发在辽阔的原野。"

当这个城市被越来越多的工业化器械侵占时，我们的心开始容易烦躁与疲惫。那么，我们为何不给自己放个假呢？

周国平曾在他的一篇文章里这样描绘乡愁：

"乡愁被不可救药地当成商品出卖。旅游线路图明确标示了乡愁的方向吗？摆在超市货架上的家乡米酿有少年离家那一晚的甘醇吗？站在桥头日复一日等待的小芳会迎来情歌的传唱却永远等不来远走的爱人；农家饭庄的田园美食醉倒城里人却丝毫无助于我们对知青生活的爽朗回忆，因为这一切都是用等价交换的金钱换来的。"

乡愁，或许是儿时越飞越高的风筝，或许是"慈母手中线，游子身上衣"，或许是长河秋月落日余晖，或许是征人此去忆君长安。别样的旷味，一样的离愁别绪，它是在自我感悟中步步提升的一种直面人生的书写，它不应该最终沦为城市博物馆里供人赏玩的历史珍藏。它是过去、现在与未来的交织共鸣，就像一条绵延在人类记忆里的河流穿越历史的烟尘而来，那样的奇诡，那样的卓绝。

乡愁是对现实主义的一种反动，是在世俗的柴米油盐酱醋茶之上的一种浪漫出逃。也许我们可以说乡愁就是一匹罗曼蒂克的思想骏马在故乡与他乡之间的赛跑；毕竟乡愁的存在，是一种幸福的燃烧，是甘甜的烛光照亮脚下的路。

就像在万千的地名中上苍独独让我选择了故乡一样，乡愁不老，乡愁馨香，我们"怀着乡愁寻找家园"不正是永续不灭的精神归依吗？乡愁，让你我在沉思的瞬间总会想起梦中萦绕千回呼唤千回的那个芳名。这是人世间最不朽的绿

叶,它骄傲地立足,尽管忧伤,却不改灿烂。风吹云动中,永留有"我思故我在"的魅力。

因此,故乡永远是心中那块最温柔最难以忘怀的地方,如果你觉得城市的喧嚣已经让你越来越浮躁,不妨背上行囊,或带上你的孩子,回到你童年居住过的地方,重拾旧时美丽的光阴。

到大海去远航

这个世界有无数神奇的景观,比如大海,没有什么比大海更加雄奇,更加深沉的了。所以年轻的时候,一定要随着大航船,到大海的深处,去感受这份浩瀚的美。

曾有一位作家这样抒发对大海的感受:

世界上最宏大的是海,最有耐心的也是海。海,像一只驯良的大象,把地球上微不足道的人托在宽阔的背上,浩瀚渊深的、绿绿苍苍的海水,似乎在吞噬大地上的一切灾难。如果说海是狡诈的,那可不正确,因为它从来不许诺什么。它那颗巨大的心——在苦难深重的世界上,这是唯一健康的心——既没有什么奢望,也没有任何留恋,总在平静而自由地跳动。

人们在海浪上航行的时候,大海唱着它古老的歌儿。许多人根本不懂得这些歌儿,不过,对于听到这种歌声的人来说,感觉是各不相同的,因为大海对每一个迎面相逢的人,用的是各种特殊的语言。

面对大海的宽广无边,你是否感觉到一种或许从未有过的豪迈与悲壮正荡漾着你的胸襟?从此,你的爱不再狭窄,你的眼睛看得更远。

世界上最懂得生活的是水手,在他们出海的日子里,一条船就是一个世界,而大海则是茫茫的宇宙。所以,他们的世界操纵在自己的手里,船要驶向何方,完全由他们自己决定。他们在有限的人力资源上,展开了最有效的合作,每一个人都是不可或缺的,但是每一个人都无法主宰一切。

世界上最浪漫的是海盗。他们就是大海里的狼群。现在流传着很多关于海盗的故事,每一个故事,都必然有几个像魔王一样的男人,还有一个比海伦还美丽的女性,然后是数不清的财宝。可以说,传说中的海盗就是人们心目中最理想的男子汉——骠悍、凶猛、率直、富有、而且无拘无束。不是我们出一趟海就能成

为海盗，或者遇上海盗，而是在一片汪洋之中，我们可以尽情想象海盗船从太阳中开出来时，那种诗歌一样的感觉。

世界上最富裕的地方是海底。海底有丰富的矿藏，还有珍稀的鱼类和珍珠。古代的沉船里，有远古流传的无价之宝。它们静静地躺在珊瑚丛中，每一个宝贝都像星星一般眨着眼睛。于是人们想象着海底住着一个神仙的种族，如安徒生笔下的美人鱼。

这一生，如果能在大海边生活，将是一件幸福的事情。如果不能，至少，也要去看看大海，踏着海浪，临风而立，然后，亲手拾起一枚贝壳，放在橱窗里，留下一段最美好的回忆。

此生，不要忘了，去看看大海。

到心仪的地方去旅行

余秋雨在他的《阳关雪》里曾一度为着古人的一首诗去寻找那个阳关。

“文人的魔力，竟能把偌大一个世界的生僻角落，变成人人心中的故乡。他们褪色的青衫里，究竟藏着什么法术呢?”

“今天，我冲着王维的那首《渭城曲》，去寻阳关了。”出发前曾在下榻的县城向老者打听，回答是：“路又远，也没什么好看的，倒是有一些文人辛辛苦苦找去。”老者抬头看天，又说：“这雪一时下不停，别去受这个苦了。”我向他鞠了一躬，转身钻进雪天里……

熟悉的地方，不会再有令你眼睛一亮的风景；一成不变的日子里，不会再有令人感动的风物扑面而来；琐细的生活中，心底的激情已找不到燃点。正如古代西方哲学家圣奥古斯丁曾说过的：“世界就像一本书，不去旅行的人只读到了其中的一页。”年轻的时候，请别忘了，背上你简单的行囊，到心仪的地方去旅行。

唐朝的大多文人，他们的胸怀是豪迈的，李白、高适、岑参……他们喜欢游历山川名河，喜欢每一个富有人文气息的地方，他们的脚步很难停止，即便是面对意气相投的人生知己，仍然是要告别的，然而面对分离，他们多半不会洒泪悲叹、执袂劝阻，只是“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。”如此的缠绵淡雅，从此在千年的历史风雨中，那个阳关，被多情的文人反复念叨。

在科技爆炸的今天，我们可以轻易欣赏到各地美景的精彩图片和电视片，但

是实景的奇妙感觉只可意会不可言传。现代传媒只能起到一个引介的作用，让人们对实地旅游更加深刻地向往。埃及的金字塔被誉为世界第一奇观，但我们在图片上只能看到一个巨大的石堆而已，更深刻的人文内涵无法表达。现代传媒的出色发挥，却只起到一个菜单的作用，更多的美食等着食客去一一品尝，周游世界成了更多人的梦想。

每一次出行，都是一次心灵的历险、一次文化的探索、一次对历史的追寻。在我们身居的世界中，有许多地方，都在等待你的到来。像现代文明的发源地伦敦、文化名城巴黎、古典与宗教之城罗马、冰火交汇有如史诗的耶路撒冷、“爱情丰碑”泰姬陵、古中国的藩篱万里长城……走近这些一生至少应去一次的人间胜地，我们可以感受到灵魂的颤栗，被现代生活节奏所压抑的心灵也会得到抚慰、安宁和满足。

旅程可以令你精神振奋。在旅程中，每天都有新的世界在等着你，让你去发现，去寻找：神秘的艺术、伟大的建筑、富有情调的音乐舞蹈、变幻的风景，还有那么多异国他乡的新朋友，这是一种多么刺激的生活方式！

也许你会抱怨为世俗所羁，不能走遍世界的每一个角落，但是你不要灰心，你完全可以做出一种个性化的、富有魅力的选择，在我们身居的世界中，有许多地方，静静地竖立在地平线上，它们的价值不在于名贵的名字和神秘的传奇，而在于其厚重的文化底蕴。走近这些平凡却有意义的地方，犹如让自己的心洗尽铅华，感受平凡生活中的真实底蕴。

年轻的时候，别让自己的脚步停止在灰暗喧嚣的城市里，不要让自己的身心禁锢在无休止的工作中，年轻的时候，开始漫游世界，你会发现，世界真的好伟大，生活可以如此自由美好。

挣脱心灵的枷锁

疾人妄认逆境，平地自生铁围。

——范成大

有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得很俊很美。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天念叨雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，

他天天都要到这里来，一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛进而发现自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

囚禁雷凡莎的不是别人，正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

其实，人在很多时候不就像这个长发公主吗？人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。那都是自己把自己关进去的，就像长发公主，把老巫婆的话信以为真，自己认为自己长得很丑，因此把自己囚禁起来。

就是因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，别人的想法深深套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。就是因为自己心中的枷锁。我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一只游动的鱼，本来可以自由自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入绝境。这，想想不可笑吗？自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。

人的一生的确充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵的监狱所监禁。而心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵调零的同时又严重地威胁着我们的健康。

既然心狱是自己营造的，人自己就有冲出心狱的本能，那么，还是让我们自己动手，拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁，还自己一份亮丽的心灵吧！

放下就是快乐

快乐活在当下，尽心即是完美。

——林清玄

两个和尚一道到山下化缘，途经一条小河，两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。一个年纪比较大

的和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路，可是在路上，那个年纪较大的和尚一直被另一个和尚抱怨，说作为一个出家人，怎么背个妇人过河，甚至又说了一些不好听的言语。年纪较大和尚一直沉默着，最后他对另一个和尚说："你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样烦恼。"

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

只要你不把闲事常挂在心头，你的世界将会是一片风光霁月，快乐自然愿意接近你！

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我辈常常自生烦恼，"空添许多愁。"许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的。好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华邮轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间没有心情去了却心愿。因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。

你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。

佛家说："要眠即眠，要坐即坐"，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是"吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡，千般计较"，这样放不下，你又怎能快乐呢？

庄子云："人生如白驹过隙。"哲人的结论难道不能使人有些启迪么？我辈何不提得起，放得下，想得开，做个快乐的自由人呢？

学会放弃

松开你的手，随他们去吧！

——卡尔·沙堡

放弃是一种智慧。有选择就有放弃，学会放弃也是一种生命的超脱。

非洲土人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装

上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就抽不出来了，人们常常用这种方法捉到狒狒。因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的东西。

人们总会嘲笑狒狒的愚蠢，为什么不松开爪子放下坚果逃命呢？但人们为什么没有审视一下自己呢？并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

其实，人的欲望也是如此。因为舍不得放弃到手的职务，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为舍不得放下诱人的钱财，有人费尽心思，不惜铤而走险；因为舍不得放弃对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿；因为舍不得放弃一段情感，有些人宁愿岁月蹉跎……人总是这样，总是希望拥有一切，似乎拥有的越多，人越快乐。可是，突然有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，都是因为我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了。不知不觉中，我们已丧失了一切本源的快乐。

一个人，背着包袱走路总是很辛苦的，该放弃时就应果断地放弃，生活中有得必有失，正所谓："失之东隅，收之桑榆"。静观世间万物，体会与世一样博大的诗意，适当地有所放弃，这正是获得内心平衡，获得快乐的好方法。

生命如舟，人的一生载不动太多的物欲和奢求。放弃那些根本不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧？不然，生命之舟就有沉没的危险。而在放弃之后，你会发现人生更加轻松而坚强！

放弃那段令你困惑烦恼的情感吧，既然那段岁月已悠然遁去，既然那个背影已渐行渐远，又何必要在一个地点苦苦守望呢？挥一挥手，果断地放弃，勇敢地向前走，前方，有更美的缘分之花在专门为你开放！

学会放弃吧！放弃失恋的痛楚，放弃受辱后的仇恨，放弃满腹的忧怨，放弃心头难以言说的苦涩，放弃费神的争吵，放弃对权力的角逐，放弃名利的争夺……

生活中，外在的放弃让你接受教训，心理的放弃让你得到解脱，生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾也无须抱残守缺。

学会放弃吧，朋友，在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。要想得到野花的清香，必须放弃城市的舒适；要想达到梦的彼岸，必须放弃清晨甜美的酣睡；要想要重拾往日羊肠小道的温馨，必须放弃开阔平坦的公路……人生苦短，若想获得，必须放弃，放弃，让你可以轻装前进，忘记旅途的

疲惫和辛苦；放弃，可以让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达豪爽；放弃也会使你赢得朋友的依赖，使你变得完美坚强；放弃会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌；放弃会使你变得聪明、能干，更有力量。

学会放弃吧，凡是次要的，枝节的，多余的，该放弃的就放弃吧！

第六章 找人倾诉烦恼

把所有的抑郁埋藏在心底，只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

最近比较烦

烦恼与欢欣，成功与失败，仅此一念之间。

——大仲马

生活中，为了满足各种欲望，我们整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦恼便由此而生。所以说，烦恼皆由心生。

周华健有一首名为《最近比较烦》的歌，深得人们喜爱，因为这首歌真实表现了现代人的真实感受，唱出了多数人的心声。随着社会经济的发展，生活水平不断提高，我们的感觉不是快乐与日俱增，而是凭空增加了许多烦恼，笑声越来越少。

诗人普希金在《如果生活欺骗了你》中写过这样一段话："一切都是暂时的，一切都会消逝；让失去的变为可爱。"只要能放下心中的不快，失去的就会变成一种美丽，失去就不会带来那么多烦恼。

佛教第二代传人慧可曾向达摩祖师诉说他内心不安，希望达摩祖师能帮他把心静下来。达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说："给你安心竟然没有找到。"

真的，心在哪里呢？心都不可得，哪里还有可得的烦恼？心是烦恼的关键。现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。一个为追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果。正如高尔基所说："对一个人来说，最大的痛苦莫过于心灵的沉默。"

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问："你那么快活，难道没有烦恼吗？"

牧童说："骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。"

年轻人试了试，烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他来到一个小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道："您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？"

老翁笑着说："静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。"

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道："有谁捆住你没有？"

年轻人答道："没有啊？"

老年人说："既然没人捆住你，又何谈解脱呢？"

年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚停顿。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要"心无一物"，放下心中的一切杂念。由此想到了萧伯纳的那句话："痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。"

栽上一棵烦恼树

烦恼找不着你，你绝不可自行找它。

——苏谚

前几天从《读者》上看到这样一则故事：

一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟，头一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到了家前，水管工邀请雇主进去坐坐。在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的枝桠。待到门打开，水管工笑逐

颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪着向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问："刚才你在门口的动作，有什么用意吗?"水管工爽快地回答："有，这是我的'烦恼树'。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，'烦恼'大半都不见了。"

当今社会，生活节奏紧张，生活中的变化总是不可避免地给人们带来种种烦恼。烦恼如果得不到及时排解，淤积于心，往往影响健康。最致命的是，烦恼也传染，如果把烦恼带回家，家人的心情也会被搞坏，使整个家庭气氛一下子紧张起来。

栽上一棵"烦恼树"吧，朋友！当你苦恼的时候，可以向它倾诉，当你愤怒的时候，可以向它发泄。"烦恼树"是枕边一双倾听的耳朵，可以听到你的苦诉；"烦恼树"是亲昵的拥抱，可以抚慰受伤的心灵；"烦恼树"又是温暖的微笑……

栽上一棵烦恼树吧，朋友！它不一定在家门前，可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的，像水管工的"烦恼树"一样，可以是向朋友电话里的倾诉，可以是日记本里的宣泄。美国前总统林肯就有一棵"烦恼树"。

美国前总统林肯"永不寄出的信件"，被公认为是消除怒气的烦恼的良方。一次，林肯的一位朋友愤愤不平地向林肯诉说了另一位朋友的无理。林肯听后不平地说："你马上写信去痛骂他，往后不要与他来往。"信写后，却被林肯拿过来撕了，林肯笑着说："我写过不少这样的信，但从来没有也永远不会寄出去，我们可以尽情地倾诉心中的不快，但没有理由去伤害他人。"这位朋友通过写信，烦恼与怒气已消除了大半，听了林肯的话一晚上感叹不已。

烦恼人人都有，伟人也不例外，林肯把烦恼通过写信而发泄出来，既获得了心理平衡，又不会伤害别人，真是一举两得。最终林肯成为美国历史上最伟大的总统之一。

烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。为了美好明天，为了还心灵一片晴朗的天空，栽上一棵烦恼树吧，朋友！

谁能比我烦

17年前，“我”就读于维吉尼亚州的布莱克斯堡军事学院时，是人尽皆知的“维吉尼亚烦恼大王”。由于“我”烦恼得非常过分，因此常常生病，所以学校医院里经常为“我”保留着一张病床。每当护士看到“我”又上门了，就会自动跑上前来为“我”注射一针。“我”对任何事情都极烦恼。有时候，“我”甚至忘了自己究竟在烦恼什么，“我”极担心会因成绩不好而遭到学校开除。“我”的物理学跟其他科目考试不及格。“我”知道“我”必须维持在平均分数75～84分之间。

“我”极担心我的健康：急性消化不良、失眠。“我”担心我的财务状况。“我”觉得极不舒服，因为“我”不能经常买礼物送给“我”的女朋友，或是带她去跳舞。“我”担心她会嫁给另外一位军校学生。“我”夜以继日总为十余个无法解决的问题而烦恼。

在绝望之中，“我”把“我”的烦恼向杜克·巴德教授倾诉。巴德教授是企业管理学教授。“我”会见巴德教授的那十五分钟，对我的健康及幸福的帮助，远远比我在大学四年所学的还要多得多。“吉姆”，他说，“你应该坐下来面对现实。如果你能把你用来烦恼的一半时间跟精神，改用在解决你的问题，那样，你就不会再有烦恼。你以前就只学会烦恼这一项不良习惯而已。”

他为“我”制定了三项规则，帮“我”打破烦恼的习惯：

(1)正确查明你烦恼的问题究竟是什么。

(2)找出问题的原因。

(3)立刻进行一些建设性的行动，以解决问题。

经过这次交谈后，“我”拟定了一些积极的计划。“我”不再因为物理学不及格而烦恼，“我”现在转而反问自己为什么会不及格。

“我”发现，“我”之所以无法通过物理学的考试，是因为“我”对这门功课没有兴趣，因为“我”认为它对“我”将来从事工业工程师并没多大的帮助。但是，现在“我”改变态度了。“我”告诉自己：“如果学院要求我通过物理考试才能取得学位，那我怎能对他们的智慧表示怀疑呢?”

所以“我”又埋头研究起物理学。这一次“我”通过考试了，因为“我”不再浪费时间烦恼物理学是如何困难，改而专心学习。“我”以额外打工的方式，解决

了经济困难,同时又向爸爸贷款,毕业后不久即将贷款还清。"我"也解决了自己的爱情难题:向"我"担心会移情别嫁的那位姑娘求婚。她现在已是吉姆·勃德索夫人。

现在回想起来,"我"发现当时的问题,只是不愿去找寻烦恼的原因而勇敢地面对它们。

烦恼的大半来自金钱

根据《妇女家庭月刊》所作的一项较为细分的调查,我们70%的烦恼都与金钱有不可抹煞的关系。盖洛普民意测验协会主席盖洛普·乔治说,从他所作的研究中显示,大部分人都无法确信,只要他们的收入在原来的基础上再增加10%,就不会再有任何财务上的烦恼。曾多年担任纽约及全培尔两地华纳梅克百货公司的财政专家级顾问的爱尔茜·史塔普里顿夫人一度以私人指导员的身份,帮助那些沉浸在金钱烦恼中的人。她指导过位于各种收入水平线的人们,从一年的收入不到1千美元的酒店行李生,到年薪超过10万美元的公司经理人。她说:"对大多数人来说,多赚那么一点钱并不能消除他们的财政烦恼。使大多数感觉头疼的,并非他们没有足够的钱,而在于不知道怎样合理充分支配手中的钱!"

有件事你必须明确:当你面对自己的金钱时,就等于是在经营自己的一份事业。而你怎样处理你的金钱,实际上也的确是你"自家"的事,别人无法帮忙。

不过,处理金钱的最佳原则是什么呢?我们怎么展开预算跟计划呢?下面有十条可供参考的规则:

(1)把消费款项记下来。

班尼特50年前来到英国的首都伦敦,立志成为一名小说家,当时他非常贫困,面临巨大的生活压力,因此他把每一分钱的用途都清楚地记录下来。他难道想知道他的钱是如何花掉了?不麻烦了,他自己心里很有数。

他十分乐意使用这个办法,不停地作此类记录,甚至在他成为世界闻名的作家、富翁,拥有一艘豪华的私人游艇之后,也还保持这个非常好的习惯。

约翰·洛克菲勒也有记账的好习惯。每天晚上祈祷前,他都要搞清楚每个便士的钱花到哪儿去了,然后才上床睡觉;

预算专家给我们的建议是,至少在开始的一个月要把我们所支出的每一分钱准确地记录下来。假如可能的话,作三个月的记录也比较好。这只是提供给我们一个明确的记录,使我们明白钱用到哪儿去了,然后可以依此作一个推算和预想。

(2)架构一个跟你相符的消费预算。

假如有两个家庭是邻居,住同样的房子,同样的街区,家里子女的人数一样,连每个月的收入也相同,但是他们的消费预算却会截然不同。为什么呢?因为人的性格和需求是大相径庭的。因此,预算必须按照一个人的性格和需要来指定,做预算的目的,并不是要把所有的快乐和趣味从生活中抹掉,而是给我们带来物质的相对安全并免于毫无意义和永无休止的忧虑。遵守预算生活的人比较欢乐。

(3)学习怎样聪明地花钱。

学习怎样使你的金钱用在刀刃上。所有大公司都设有专门的采购人员,他们什么也不做,只要设法替公司买到最合理最实用的东西。而身为个人事业的男、女主人,你为何不如此做呢?

(4)不要因你的收入猛增头痛不已。

我们都希望获得更高档次的生活享受。从家庭生活的长远看,到底哪一种方式会带给我们更多的现实保证和幸福,强制自己执行预算去生活,还是让催账单塞满你的信箱,或者债主狂踢你家的大门?

(5)假如你非借贷不可,设法争取银行的贷款,而不要向私人借。

(6)投几份医疗、火灾,以及其他有可能紧急开销的保险。

你不妨为自己投保一些主要的意外险,否则,万一出事,不仅花钱,也极令人烦恼。而这些保险的费用都不算高。对于各种各样的意外、不幸,都有小额的保险金可供投保。

(7)不要让保险公司以现金的方式付给你的受益人。

假如你买人寿保险的目的,是在你死后仍然能通过另外一种形式照顾家人,那么绝不可让保险公司一次性将大量金钱付给你的投保受益人。

(8)教育子女重视金钱。

(9)家庭主妇可在家中赚一点额外收入。

假如在你聪明地拟好精密的开支预算之后,你发现仍然无法填补开支,那么

你能够选择有两件事之一：你能够谴责、忧愁、担心、埋怨，还有你想办法赚一点额外的钱。

(10)赌博等于送死。

对于那些企图通过赌博赛马及玩老虎机发笔横财的人，人们除了藐视之外，没有丝毫的同情。

古希腊哲学家艾皮科蒂塔说："哲学的精华就是一个人生活上的不可替代的欢乐，应当尽可能减少对外在事物的依赖。"政治家及哲学家塞尼加说："假如你总是觉得无法满足，那即便给你整个世界，也会觉得空洞和失落。"

美国历史上最闻名的人物也存在自己的财务问题。林肯跟华盛顿都必须向人借钱，才能坐车前往白宫就任国家总统。如果我们无法得到我们所希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨围绕在我们的生活周围。让我们原谅自己，学得开朗一些。

我们应该明确，即便我们拥有这个世界上的所有东西，我们一天也只有吃三顿饭，最多加个宵夜，一次也只能躺一张床，即便是一个挖掘水沟的工人也可以满足自己这样的待遇，而且他们很有可能比洛克菲勒吃得更香，睡得更舒畅。

不要为琐事烦恼

我们人类往往还有这样一个通病，当生活中出现大的危机时，常常能够坦然地面对。但是，却被一些琐事搞得焦头烂额，忧心忡忡。

经常为一些琐事忧虑和烦恼，其实只不过是我们夸大了那些琐事的重要性而已。

下面这则故事是对这个道理终有所悟的一个典范。

这个故事的主人公叫罗伯勃·摩尔，住在新泽西州的梅普尔伍德。

1945 年 3 月，我学到了一生最重要的一课。我是在中印海岸附近 276 英尺深的海底下学到的。当时我和另外 87 人一起在贝雅 S. S. 318 号潜水艇上。我们通过雷达发现，一小支日本舰队正朝我们这边开过来。天快亮的时候，我们浮出水面发动攻击。我由潜望镜里发现一艘日本驱逐舰、一艘油轮和一艘布雷舰。我们朝那艘驱逐舰发射了 3 枚鱼雷，但都没有击中。那艘驱逐舰并不知道它正在遭受攻击，仍继续前行，我们准备攻击最后的一条船——那条布雷舰。突然之

间，它转过身子，直朝我们开来（一架日本飞机看见我们在60英尺深的水下，把我们的位置用无线电通知了那艘布雷舰）。我们潜到150英尺深的地方，以避免被它侦测到，同时准备好应付深水炸弹。我们在所有的舱盖上都多加了几层栓子，同时为了使我们的沉降保持绝对静默，我们关了所有的电扇、整个冷却系统和所有的发电机。

3分钟之后，突然天崩地裂，6枚深水炸弹在我们四周爆炸开来，我一直不停地对我自己说着："……这下死定了……这下死定了。"电扇和冷却系统都关闭之后，潜水艇的温度一下子升得很高，可是我怕得全身发冷，穿上了一件毛衣，以及一件带皮领的夹克，可还是冷得发抖。我的牙齿不停地打颤，全身冒着一阵阵冷汗。攻击持续了15个小时之久，然后突然停止了。显然那艘日本布雷舰把它所有的深水炸弹都用光后，就驶开了。这15个小时的攻击，感觉上就像有1500万年。

过去的生活一一在我眼前映现，我记起了以前做过的所有坏事，我曾经担心过的一些很无稽的小事。在我加入海军之前，我是一个银行职员，曾经为工作时间太长、薪水太少、没有升迁机会而发愁。我曾经忧虑过，因为我没有办法买房子，没钱买部新车，没钱给我太太买漂亮的衣服。我非常讨厌以前的老板，因为他老是找我的麻烦。我还记得，每晚回到家的时候，我总是又累又难过，常常跟我的太太为一点芝麻大的小事吵架；我也为我额头上的一个小疤——一次车祸留下的伤痕——发愁过。

多年前，那些令人发愁的事在我看起来都是大事，可是在深水炸弹威胁着要把我送上西天的时候，这些事情又是多么的荒谬、微小。就在那时候，我答应自己，如果我还有机会再见到太阳跟星星的话，我将永远永远不会再忧虑了。永远不会！永远不会！永远也不会！在潜艇里面那15个可怕的小时里，我对于生活所学到的，比我在大学念了4年的书所学到的东西要多得多。

大多数时间里，要想克服因为一些琐事所引起的困扰，只要把自己的看法和重点转移一下就可以了——让你有一个新的、能使你开心一点的看法。

狄士雷里说过："生命太短促了，不能再只顾琐事。"

我们活在这个世上只有短短的几十年，而我们浪费了很多不能再补回来的时间，去为一些一年之内就会被所有人忘记的琐事发愁。不要这样，让我们把自己的时间、生活只用于值得做的行动和感觉上，去想一些伟大的思想，去经历真

正的感情,去做必须做的事情。因为生命太短促了,不该再顾及那些琐事。

生命太短暂了,不要在为琐事忧虑和烦恼。在忧虑摧毁你以前,先改掉忧虑的习惯吧!当你陷入琐事困扰时,你不妨转移一下看法和想法,多想想重要的事情,改掉忧虑的习惯,你将会每天过得都很快乐。

建一本烦恼日记

路之值得赞美,在于它不站起来要做纪念碑。

——韦苇

记得以前曾经听过这样一个笑话:

某厂长因为管理不善,企业经济效益逐年下降,被上级领导点名批评了一顿。厂长认为效益不好,是市场不景气所致,不能全怪自己,上司把责任推到自己身上,心里压了一股子火,越想气越大,总想找个地方出这口气,于是他便通知全厂职工集合开会。会上,厂长拍桌子,瞪眼睛,找着茬把几个职工点名批了一通。

厂长把怒气撒在了职工身上,他自己心里舒坦了,可挨批的职工又受不了了,他们想:"自己工作好好的,又没出啥差错,为何好好端端挨顿批评啊?"

有个心窄点的职工,心里想不开,下班后把无名之火带回了家。到家后对妻子鼻子不是鼻子,脸不是脸,又找着茬把妻子数落了一通。

受了委屈的妻子最后又找茬让儿子当了回出气筒。故事的结尾是儿子又把自己平时坐的小板凳当了替罪羊,挨了妈妈的说后,一脚把板凳给踢飞了。板登没有灵性,如果板登也会动,或许这个故事还不会完。这虽是一个笑话,但笑过之后不禁让人深思:生活中,碰到挫折,遇到烦心事再所难免,此时,内心的郁闷、愤怒总想找个地方发泄一下,不然会感到心里憋的慌。找朋友诉说自然是个好方法,但有时有些话不能对朋友说,同时怒气也不能往朋友身上撒。那怎么办呢?此时最好的方法莫过于建一本烦恼日记,把不快融于笔端,在日记中大倾诉,把怒火化为文字。

心理学家建议病人坚持写"烦恼日记",每天早起 10 分钟,把自己的感受写满三页纸,事后不要修改,也不再重读,过一段时间,当你把自己的烦恼表达出来后,发现脑子更清楚了,也能更好地处理这些问题了。这种自我交谈的方式能帮

你解决许多问题。

生活中当感到沮丧的时候，不妨把自己的低落情绪写入日记，把心中的不快向日记“诉说”，写完后你会感到精神振奋，自己又重新燃起生活的热情。你可以在日记里把给你穿小鞋的领导骂个狗血喷头，可以把你的情敌在笔下贬得一无是处，也可以把让你心烦的事大书特书，反正别人也看不到，只要能让自己气顺就行。对心灵来说这是一种净化，可以使人心胸开阔，情绪稳定，心理重新回到良好状态。

诗人韦苇曾经说过这样一句话：“路之值得赞美，在于它不站起来要做纪念碑。”同样，日记之所以值得赞美，在于它不站起来反抗，日记是最忠实的朋友，它甘愿成为你的出气筒，从来不会反抗，还能为你保守秘密。

退一步海阔天空，将日记作为自己宣泄的最好工具，作为知心朋友，会给生活带来巨大的帮助。烦恼中的你不妨试试看！

把烦恼关在门外

很多人尽管在生活中没有遇到过多大的挫折和创伤，但一颗心却总是被烦恼紧紧缠裹着。人生短暂，我们用无比宝贵的时间去愁一些本不该在意的微不足道的小事，值得吗？我们应该把自己的精力投入到那些应该做的事情上。

英国历史上有一位首相劳合·乔治，有一天他和朋友一起散步，每走过一道门，他都小心翼翼地把它关好。朋友说：“你用不着关这些门呀。”他说，“我这一辈子都在关闭我身后的门。当我关门时，过去的事也被关在后面了。然后重新开始，向前迈进。”

烦恼很多时候是自找的，只要我们把它们挡在时间的大门之外，那么它们就永远不会进入我们的心灵来骚扰我们了。所以，何必太在意呢？什么事都要顾忌，难免给心灵戴上了沉重的枷锁，轻松不起来。

其实烦恼对我们来说，向来是飘忽的，想到它时它便存在，忽略它时，它便杳无踪影，而忽略烦恼的关键是：你必须自己为自己解套。抛弃对过去的烦恼和对未来的忧虑，能帮助你享受度过每一天的快乐。”

烦恼的时候，你只要用希望来代替失望，用勇敢来代替沮丧，用乐观来代替悲观，用宁静来代替烦躁，用愉快来代替烦闷就够了。那样的话，烦恼在你的心

灵中就无从生存了。很多人总是会情不自禁地羡慕别人的生活方式，以为那就是最快乐的享受。其实，不切实际地改变自己，不仅得不到快乐，反而会丧失快乐，会增添许多大大小小的麻烦和苦恼。

对于烦恼来说，它总是和快乐、思念、回忆、痛悔、焦虑纠缠在一起，让人很难放下，可是不把烦恼放下，它就会使我们的心情变得极为恶劣，智力陡然下降，判断连续失误，于是事情就进入了一个更糟糕的怪圈。

放弃烦恼，轻松前行，相信美好的时刻即将来临，这样的心态才是快乐人生的前提。

纽约街头有位卖花的老太太，名叫索菲亚，她穿着相当破旧，身体也很虚弱，但脸上总是满面春风。路人被她的笑容所打动，常常争相买她手中的花，有人问她说："你看起来很高兴！"她回答说："为什么不呢？一切都这么美好。耶稣在星期五被钉在十字架上的时候，那是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，然后一切就恢复正常了。"

一个卖花的贫困老人竟把深奥的人生哲理洞悉得如此透彻。一个人总是盯着事物的负面，等于将阳光关在心灵的窗外。那些苦事、累事、烦心事，难道没有美好的一面？凡事只需换一个角度，我们的生活就会永远充满阳光，世界上没有真正的不幸和烦恼，只有真正的幸福和愉悦。幸福和愉悦的人，用歌声裹着泪水；不幸和烦恼的人，用泪水浸泡着歌声。

一天，奥斯卡在俄克拉荷马城的火车站，等候乘车往东边去。他在气温高达43度的西部沙漠地区已经待了好几个月。他是麻省理工学院的毕业生，他把旧式探矿杖、电流计、磁力计、示波器、电子管和其他仪器结合，制造了用以勘探石油的新式仪器，数月来他正在为一个东方的公司勘探石油。现在奥斯卡得知：他所在的公司因无力偿付债务而破产了，奥斯卡踏上了归途。他失业了，前景相当暗淡，于是他的心中充满烦恼。

由于他必须在火车站等待几个小时，他就决定在那儿架起他的探矿仪器来消磨时间。仪器上的读数表明车站地下藏有石油。但奥斯卡不相信这一切，他在愤怒中踢毁了那些仪器："这里不可能有那么多石油！这里不可能有那么多石油！"他心烦意乱地反复叫着。可是不久之后，人们就发现俄克拉荷马城地下埋有石油，甚至可以毫不夸张地说，这座城就浮在石油上。

相信奥斯卡听到这个消息的时候，一定会为自己当初不理智的举动而懊悔、

痛惜不已。可见旧烦恼不去，反衍生新烦恼，岂不是加倍地烦恼？

永远相信和理解生活中美好的东西，永远保持充沛的活力和乐观的情绪，那么快乐就会永远围绕着你。只要心中拥有朝阳，就能有滋有味地、快乐地生活。

不要自寻烦恼

下面这则故事中的人就是典型的自寻烦恼型。

一个人去拜见阿拉伯某石油国的国王。金碧辉煌的宫殿使他惊叹不已，头晕目眩。

记者问他有何感受，他说："这真是一次不幸的拜见。从今以后，我觉得自己是一个穷光蛋的感受，这恐怕将笼罩我一生了。"

人们常说，没有比较就没有鉴别。是比较使我们看到了进步，因而体验到成功的喜悦；是比较使我们看到了差距，并从中吸取前进的动力。但比较的目的应该是为了活得更快乐，而不是为了自寻烦恼。

既然比较是为了使自己活得更快乐，而不是要自寻烦恼，比较什么，怎么比较也就需要加以考虑了，因为，并不是任何比较都能带来好的效果，要不怎么会有"人比人，气死人"这样的说法呢。我们常有一种避重就轻、急功近利的倾向，在"比较"这个问题上就很突出。我们常好与别人比容貌、比穿着、比排场，总之是比一些无足轻重的，形式的、表面的、肤浅的东西，而不常与别人比品德、比修养、比人格等等更深刻、更重要，对提高生命的质量更有意义的东西。在物质生活上与最差的人比较，在精神境界上同最好的人比较，这种比法也许在某些人看来已经过时，但真正这么做的人要比不这么做的人快乐得多，而且这种快乐也更为发自内心，更使人感到幸福。

为了看到进步，我们要和自己的过去比较，因为这种进步是实实在在的，是自己通过努力取得的，也是自己能够把握的，所以能让我们感受到快乐和自信，忘掉疲劳，不断前进。我们也可以和那些取得伟大成就的人进行比较，从这种比较中获取动力，从中发现自己的不足，并下决心去弥补这种不足。只要达到了这个目的，也就足够了。因此，如果你感到自己信心不足，你最好多和自己的过去进行比较，从而发现进步，建立信心；如果你发觉自己无心进取，你最好多和那些伟大的人进行比较，从而发现差距，吸取动力。

总之，我们要在比较中发现快乐，取得进步，而不要因为一味的攀比而增加我们的烦恼，毁掉了我们平静的生活。

错过了就别后悔

如果错过了太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。

——泰戈尔

令人后悔的事情，在生活中经常出现。许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到要后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，说不出来也后悔……人的遗憾与后悔情绪仿佛是与生俱来的，正像苦难伴随生命的始终一样，遗憾与悔恨也与生命同在。

人生一世，花开一季，谁都想让此生了无遗憾，谁都想让自己所做的每一件事都永远正确。从而达到自己预期的目的。可这只能是一种美好的幻想。人不可能不做错事，不可能不走弯路。做了错事，走了弯路之后，有后悔情绪是很正常的，这是一种自我反省，是自我解剖与抛弃的前奏曲，正因为有了这种"积极的后悔"，我们才会在以后的人生之路上走得更好、更稳。

但是，如果你纠缠住后悔不放，或羞愧万分，一蹶不振；或自惭形秽，自暴自弃，那么你的这种做法就真正是蠢人之举了。

古希腊诗人荷马曾说过："过去的事已经过去，过去的事无法挽回。"的确，昨日的阳光再美，也移不到今日的画册。我们又为什么不好好把握现在，珍惜此时此刻的拥有呢？为什么要把大好的时光浪费在对过去的悔恨之中呢？

覆水难收，往事难追，后悔无益。

据说一位很有名气的心理学老师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中如果发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。

破碎的咖啡杯，恰恰使我们懂得了：过去的已经过去，不要为打翻的牛奶而哭泣！生活不可能重复过去的岁月，光阴如箭，来不及后悔。生活的一份养料，是从过去的错误中吸取教训，在以后的生活中不要重蹈覆辙，要知道"往者不可

谏,来者犹可追”。

错过了就别后悔。后悔不可以改变现实,只会消弭未来的美好,给未来的生活增添阴影。最后,让我们牢记卡耐基的话吧:要是我们得不到我们希望的东西,最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们的生活。且让我们原谅自己,学得豁达一点。

避开烦恼找快乐

林肯曾说:“一个人只要快乐,就可以办到。”世间的许多事情本身并无所谓好坏,全在于当事人怎么看。当我们做一件事情时,学会如何保持乐观豁达的心境而避免自寻烦恼是十分重要的。

人的心情,如天气,阴晴不定,风云变幻。

无论发生什么事都让自己保持一份美丽的心情,这实在很难做得到,但又很值得去做。

拥有美丽的心情,真好!雨天好天气,弯月亦美丽。不愉快的事都是过眼烟云,道路总是光明的。

拥有美丽的心情,真好!纵使吃粗饭也能嚼出一种香味,纵使睡地板也能做一夜甜梦。

美丽的面孔是天生的,而美丽的心情是培养出来的,你从现在开始也不迟!

如果你再保持一颗温存的心,那么当人生一段辉煌的“生命”走向极限的时候,你就会深深地感受到生命的悲壮与美丽。你所饥渴所需所期的是那一份生命中妙不可言的感觉,是精神互慰的振奋,是那心河宣泄的愉悦,是灵魂相知的酣畅。

你那么细微敏感地体验了生命的温存,仿佛连坚冰也变成了凝脂。那一份温存感化了你,使你不再骄傲,不再倔强,使你不屑的双眸变得温柔,使你冷静的思维变得稚嫩,使你脆弱的心灵变得坚强。这不好吗?每日每夜,耳边荡漾着柔和的风,眸中飘洒着细密的雨,仰望空中的星辰,俯看清晨的露珠,你是那么感动,在这份清纯与和谐中,人与人仿佛进入了至高的境界,这是一份多么柔和的心境啊!

你已经满足了,满足于对温存生命的切肤体验。即使这辉煌如瞬间的彩虹,

它已给了你耀眼的光芒，即使这辉煌是昙花一现，它已给了你难得的美感享受。留下的却是一份温存的情意，一颗绵密、深沉的心。这不就足够了么？活在这个世上，于人于事还有什么不能包容呢？

你很珍惜，珍惜那瞬间感受为你一生带来的美丽，虽然，这份美丽依存于悲壮之中。当那美丽的悲壮同时被你感知被你接受的时候，你的感受依然是一种享受，只缘你有一颗温存的心。

栽种快乐的心灵之花

快乐不能靠外来的物质和虚荣，而要靠自己内心的高贵和正直。

——罗曼·罗兰

“文革”期间，著名作家沈从文被下放到多雨的泥泞的湖北咸宁劳动改造，饱受痛楚。可沈从文毫不在意，在咸宁给他的表侄、画家黄永玉写信说：

“这儿荷花真好，你若来……”

就这样一句普普通通的“荷花真好”，竟使那段苦难的日子飘荡着荷花的芬芳，令人以为多雨泥泞的咸宁是王孙可游的人间仙境呢！

行文至此，偶然想起在《读者》上看到的一篇文章，也如此令人怦然心动：

唐代著名的慧宗禅师常弘法师讲经而云游各地。有一回，他临行前吩咐弟子看护好寺院的数十盆兰花。

弟子们深知禅师酷爱兰花，因此侍弄兰花非常殷勤。但一天深夜，狂风大作，暴雨如注。偏偏当晚弟子们一时疏忽，将兰花遗忘在了户外。第二天清晨，弟子们后悔不迭；眼前是倾倒的花架、破碎的花盆，棵棵兰花憔悴不堪，狼藉遍地。

几天后，慧宗禅师返回寺院。众弟子忐忑不安地上前迎候，准备领受责罚。得知原委后，慧宗禅师泰然自若，神态依然是那样平静安详。他宽慰弟子们说：

“当初，我不是为了生气而种兰花的。”

就是这么一句平淡无奇的话，在场的弟子们听后，肃然起敬之余，更是如醍醐灌顶，顿时大彻大悟……

“我不是为了生气而种兰花的”，看似平淡的偈语里，暗示了多少佛门玄机，又蕴含了多少人生智慧啊！现实生活中，无限制增长的欲望、不满足现状的心

态，还有那诸多数不清的烦恼与磨难，常常使人患得患失。因此，很多人抱怨命运，抱怨时运不济，抱怨人生多“苦”。

栽种一株快乐的花朵于心田。无论生活面临怎样的境地，人生遭逢怎样的磨难，请把快乐的花朵开放在心灵的原野上，让灵魂的舞姿如花之绰约，满载着花的芬芳。

是的，无论生命有多少凄苦，人生有多少艰难，栽种一株快乐的心灵之花于心田，让绚丽的花朵昂然地绽放在生命的枝头。从此，你便拥有了兰心惠质，你的心境也定会盈满幸福！

让心窗看到美景

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们打开心窗，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到窗外的美景。

有两个重病人同住在一家大医院的小病房里。房子很小，只有一扇窗子可以看见外面的世界。其中一个病人的床靠着窗，他每天下午可以在床上坐一个小时。另外一个人则终日都得躺在床上。

靠窗的病人每次坐起来的时候，都会描绘窗外的景致给另一个人听。从窗口可以看到公园的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开，绿草如茵的地方人们玩球嬉戏，后头一排树顶上则是美丽的天空。

另一个人倾听着，享受着每一分钟。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……朋友的诉说几乎使他感觉到自己亲眼目睹了外面发生的一切。

在一个天气晴朗的午后，他心想：为什么睡在窗边的人可以独享外头的权利呢？为什么我没有这样的机会？他觉得不是滋味，他越是这么想，就越想换位子。他一定得换才行！这天夜里，他盯着天花板想着自己的心事，另一个忽然惊醒了，拼命地咳嗽，一直想用手按铃叫护士进来。但这个人只是旁观而没有帮

忙——他感到同伴的呼吸渐渐停止了。第二天早上，护士来时那人已经死了，他的尸体被静静地抬走了。

过了一段时间，这人开口问，他是否能换到靠窗户的那张床上。他们搬动他，将他换到了那张床上，他感觉很满意。人们走后，他用肘撑起自己，吃力地往窗外望……

窗外只有一堵空白的墙。

如果这个人不起恶念，在晚上按铃帮助另一个人，他还可以听到美妙的窗外故事。可是现在一切都晚了，他看到的是什么呢？不仅是自己心灵的丑恶，还有窗外地一堵白墙。几天之后，他在自责和忧郁中死去。

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外的美景。命运对每一个人都是公平的，窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。

摆正好了自己的心态，我们便会在一个愉悦轻松的环境中生活、工作，我们会感觉到每天都阳光灿烂，从而能完全地放松身心，享受人生。

清除心灵的垃圾

舒畅的心情是自己给予的，
不要天真地去奢望别人的赏赐。
舒畅的心情是自己创造的，
不要可怜地乞求别人的施舍。

——威廉·费德

南宋某僧人曾作一偈："身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。"心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是"菩提"了。但前提是"时时勤拂拭"，否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮了。

一个人，在尘世间走得太久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过："人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。"的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心中诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻

碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。万一现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，怎么办？

的确，清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。不过，你可以告诉自己：每天扫一点，每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。而且，没有人规定你一次必须扫完。但你至少要经常清扫，及时丢弃或扫掉拖累你心灵的东西。

每个人都有扫心灵的任务，对于这一点，古代的圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，得欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染，凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，而他自己还蒙昧不知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

我们都有清理打扫房间的体会吧，每当整理完好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！自己的家更可爱了！

其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心世界，亦将变成满池污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

勤扫心地，勤于清除心中的垃圾，此乃“正心、诚意、修身”之径。

第七章
为别人做点事

助人为快乐之本，帮助他人不仅使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，何乐而不为呢？

理解是一座舒心桥

如果说成功有任何秘诀的话，那这个秘诀就是存有这样的能力：了解他人的观点，从你自己的角度看问题的同时，也从他的角度看问题。

——亨利·福特

理解是什么？理解是人与人之间心灵间的沟通，是站在别人的角度看问题。理解使人际关系变得更融洽，使生活变得更美好。理解是一座舒心桥，因为有了它，社会才少了许多争吵和误解。福特汽车公司创始人亨利·福特曾经说过：“如果说成功有任何秘诀的话，那这个秘诀就是存有这样的能力：了解他人的观点，从你自己的角度看问题的同时，也从他的角度看问题。”

事实上，我们常常忽视这一点，常常各持己见，互不宽容，结果产生了种种的冲突和矛盾，既影响了事业的进展，也破坏了人际间的关系。所以，要想让生活充满欢乐，要想成就一番事业，就应该学会理解别人，学会做出让步。只有对别人好，才能换得别人的理解。不能理解别人的结果就是苛求别人，这样的人会失去许多人生的挚友、事业的伙伴。

著名京剧表演艺术家梅兰芳先生，他的善解人意，就为他带来了白玉无暇的美名。

抗战胜利后，在上海一家小报的广告中，出现了一条“艺人梅兰芳卖画”的字样，显然，是有人在冒梅兰芳之名赚钱。对这种恶劣行为，梅兰芳的朋友们都十分气愤，纷纷准备去那家小报兴师问罪，并准备找出那个冒名者，狠狠教训他一通。

梅兰芳却劝阻了他们，他对朋友们说，这个冒名者想赚钱不假，但通过卖画

来赚钱，想必也是有点本事的，估计也是个读书人，只不过命运不济罢了。

朋友们从侧面了解了一下冒名者的来历，果然同梅兰芳所预料的一样。无独有偶，西班牙著名画家毕加索也有这样的宽大胸怀。

毕加索对冒充他作品的假画毫不在乎，从不追究，最多只是把伪造的签名除掉。有人不解地问他为什么这样，毕加索说："作假画的人不是穷画家就是老朋友，我是西班牙人，不能和老朋友为难，穷画家朋友们的日子也不好过。再说，那些鉴定真迹的专家们也要吃饭，那些假画使许多人有饭吃，而我也没有吃亏，为什么要追究呢？"

梅兰芳和毕加索都是伟大的，都是聪明的，正是他们的理解，才使许多人得以生存。他们也没有因为理解、宽容别人而失去什么，反而让人更加敬重他们，而他们自己也落得一个好心情又何乐而不为呢？

能站在别人的角度，换位思考，实在是难能可贵的，理解是伟大的，它拉近了心与心之间的距离，增进了人与人之间的感情，避免了无意义的争端，理解是一座舒心桥。只有理解别人，才能得到别人的理解，理解既给别人带来快乐，也让自己免受烦恼之苦，可谓既利人又利己。

品味生活的幸福

幸福是世界节奏的一瞬间，是生命振子摆动的两极之一。要停止那个摆，除了破坏它就没有其他办法。

——罗曼·罗兰

爸爸问女儿："你幸福吗？"女儿答："幸福。"

爸爸让女儿试着举例，女儿说："比如现在呀。"当时晚饭后，他陪女儿一起登上楼顶，仰卧观天上的星星。这只是一件平常的小事，我们差不多每个人小时候都有类似的经历，都有这样的无数幸福时刻。

爸爸让女儿再举例，女儿说："比如妈妈爱用茶叶水洗枕头，每每睡觉时都有淡淡的茶叶香味。还有妈妈在刚刷完油漆的屋子里放些菠萝，风儿一吹整个屋子就充满了芳香的菠萝味了。"

这些本是生活中极其平常的小事，谁也无心去在意这些，使我们难得有这样的幸福体味，只能到遥远的童年去寻找这样的感动。

这段故事是在收音机中听到的，听完之后，萌生了一种感动。生活中原来时时刻刻充满了幸福，这幸福来自于生活的细微末节，只有用心去品味，幸福同样有色香味，同样可观可闻可吃可品。

朋友给我讲过这样一个故事：一个欲离婚的女子厌烦了现有的琐屑生活，但她一直对其外祖母的幸福和谐生活充满好奇。有一天她终于忍不住打开了外祖母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……相信任何读到此处都会吃惊，原来生活中的琐屑小事便是幸福的源泉。

生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都融汇着幸福的纽扣。细品着细琐的每一点每一滴，你都会觉得生活更加丰富多彩。

品味生活要多想些美好之处。因为生活毕竟不是只有鲜花，时时充满阳光。我们要想成功地走出郁闷和哀愁，就要多思考生活中美好的一面，从中品味幸福。比如下班了，妻子做好了可口的饭菜，这就是一种幸福，不要因为她时常埋怨而自悔自恼，也不要因为她的心胸偏狭而自怨自艾。再如，生病了，同事都拿着礼物来看望你，应该感到他们对你的关心，而不能过多考虑他们是否怀有其他目的。

一滴水珠可以照见太阳的光辉。品味生活的幸福是从小处着眼，不要因为事情小而忽略了别人对你的关爱。你上班迟到了，同事帮你打扫了地板，擦干净了桌子；下雨了，有人将伞伸到你上面的领空与你共享；当你向朋友借钱，哪怕发生屠格涅夫《兄弟》中的“我”遇乞丐的情景也无所谓。所有这些都是生活的一部分，都值得我们深深地怀恋，让我们感动。

收获与付出往往成正比。我们在品味别人给我们带来的一份便利时也要想到去给予。其实，给予别人快乐更是一种幸福。给予幸福，你就会收获幸福，因为你为自己创造了幸福。

生活是被幸福包围着的，只要我们用心去品味，我们就会时时感受到幸福时光。

与人分享你的财富

试着随意做一些善意的事情以及美好的事情。如通过与别人一起分享你的财富，你将让这个世界变得更加美好。

《马太福音》中有一个关于三个仆人的寓言故事。

有一个人在长途旅行前叫来他的三个仆人。他给了第一个人1万元,第二个人4000元,第三个人2000元。就这样,他把自己的财产交给了这三个仆人看管。得到1万元的那个仆人将得到的钱进行了投资从而使总金额翻了一番;得到4000元的仆人也如此行事。而第三个仆人则挖了一个洞,将他的2000元埋了起来。

主人回来后又把他们召集在一起,让他们汇报各自的账目。前两个仆人分别向他们的主人返还了2万元和8000元,于是主人说道:“我善良、忠诚的仆人,你们干得不错。你们在管理小额金钱方面显示了才能和忠心,因此我要让你们管理更多的钱。来,和我一起分享我的快乐!”而第三个仆人则向他的主人解释说他很害怕,所以把钱埋在了地下。主人对此的回应是:“现在我要从他这里把钱拿走,交给那个手上有2万元的,让他拥有更多;而对那一无所有的人,就连他仅有的一点点也要夺过来。”

如果你照管不好你已有的东西,那么你就将失去它。与金钱相伴的应是恰当地使用它并使之肩负起为所有人造福的责任,这样金钱就可以成为宝贵的工具。

一位著名的高尔夫球选手有一次赢得一场锦标赛,领到支票,他微笑着从记者的重围中出来,到停车场准备回俱乐部。这时候一个年轻的女子向他走来表示祝贺,然后又说她可怜的孩子病得很重,也许会死掉,而她却不知如何才能支付起昂贵的医药费和住院费。

高尔夫球选手被她的讲述深深打动了,他二话没说,掏出笔在刚赢得的支票上飞快地签了名,然后塞给那个女子。“这是这次比赛的奖金。祝可怜的孩子走运。”他说道。

一个星期后,高尔夫球选手正在一家乡村俱乐部进午餐。一位职业高尔夫球联合会的官员走过来,问他一周前是不是遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。高尔夫球选手点了点头。

“哦,对你来说这是个坏消息。”官员说道,“那个女人是个骗子,她根本就没有什么病得很重的孩子。她甚至还没有结婚哩!你让人给骗了!我的朋友。”

“你是说根本就没有一个小孩子病得快死了?”“是这样的,根本就没有。”官员答道。

高尔夫球选手长吁一口气:“这真是我一个星期来听到的最好的消息。”

每个人都不可能不在意金钱,但金钱有时并不能解决许多根本性的问题。

这位善良、高尚的球手并不以钱的损失而生气，而为没有受苦受罪的孩子而释怀。不知你读了这个故事有何感想。

当你实现的梦想不仅仅是为了自己，而且也是为了别人的时候，你就会有更多的成就感。这不仅是因为你自己得到了发展，可以赚到更多的钱，更重要的是无论你是雇员还是企业家，当你培养了一种为他人服务的处事态度，你就会与众不同，就会成就更大的事业。为他人服务的态度正是我们所缺少的东西，而正是这种东西可以让你无比富有。

我们当中许多人都听过这个说法："付出是它自己的回报。"这当然是真的，而且比任何理由更值得付出，付出还有一面可能会让人认不出来。付出是一种精力，不但帮助了他人，还为付出的人创造了更多。这是一条真实的自然法则，不论付出的人是否想要什么或明白究竟发生了什么事。

如果你想要用爱或其他有价值的事物充实人生，也是同样的道理。付出和回报是一体的两面。如果你想要更多的爱、乐趣、尊重、成功或任何东西，方法很简单：付出。不要担心任何事情，人在做天在看，你所付出的一切都会带着利息一起回来！

与别人分享你的财富，给予是至关重要的。前人种树，后人乘凉，你拥有的越多，你与别人分享的就越多。有时候我们不让自己拥有我们想要的一切，因为我们不想使别人尴尬，不想把别人甩在我们身后。然而，事实上，如果你得到了自己想要的一切，并且同别人一起分享你成功的经验，使他们与你一同富起来，这才是真正对他们好。如果你和其他人一样原地不动，那么你谁也帮不了。

约翰·伍登说过："为那些永远不能报答你的人做些事，你的每一天会过得更加完美。"无意识的善意行为将快乐传播。当你自己感到愉快时，你也就能和善地对待别人。如果你不能使别人快乐，你自己也不会快乐。

通过与别人一起分享你的财富，你将让这个世界更加美好。

永远为别人的利益先着想

有一次记者问李泽楷，"你父亲李嘉诚教了你一些什么赚钱成功的秘诀。"结果李泽楷说："父亲赚钱的方法什么也没有教。"记者觉得很吃惊，"不可能吧！"

李泽楷回答说："父亲只教了自己做人处世的道理。"

记者很好奇地问："是什么道理。"

李泽楷说："我父亲跟我说，'你和别人合作，假如你拿七分合理，八分也可以，那我们李家拿六分就可以了。'"

这是什么意思？他让别人多赚两分，所以每个人都知道和李嘉诚合作会赚到便宜，所以更多的人愿意和他合作。你想想看，虽然他只拿六分，但现在与他合作的多了100个人，他现在多拿多少分？假如拿八分的话，100个会变成5个。

哈维·麦凯是一家信封公司的老板，有一次去拜访一个顾客，那个经理一看他就说："麦凯先生，你不要来了，我知道你很有名，我知道你很成功，很有钱，但我们公司绝对不可能和你下信封的定单。因为我们公司的老板和另一个信封公司老板是25年的深交，而且你也不用再来拜访我，因为有43家信封公司的老板曾拜访过我三年，所以麦凯先生我建议你不要浪费你的时间。"

麦凯先生有的是办法，独特的方法。有一次他发现这家公司采购经理的儿子很喜欢打冰上曲棒球，他又知道他儿子的崇拜偶像是洛杉矶一个退休的全世界最伟大的球星，后来发现这个经理的儿子出车祸住在医院。这时麦凯觉得机会来了，他去买了一根曲棒球杆让球星签名送给这个人的儿子。

他来到医院，这个人的儿子问他你是谁？他说我是麦凯，我给你送礼物。你为什么给我送礼物？因为我知道你喜欢曲棒球，你也崇拜这个球星，这是一根他亲自签名的曲棒球杆。这个小孩兴奋得脚也不疼了，要下床来。

结果他的父亲来医院发现他的儿子好兴奋，整个人都变了，不像原来那样垂头丧气，面无表情。他问他儿子怎么回事，他说刚才有一个叫麦凯的人送了我一根曲棒球杆，还有球星签名。

结果可想而知，这个采购经理和麦凯签了400万美金的定单。

信封是便宜的东西，他竟下了这么大的定单。显然，成功有不同的方法，有不同的思维模式，世界上没有卖不掉的产品，只有不会卖的人。

巧妙保住他人的面子

《圣经·马太福音》有句话："你希望别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。"

这句话被大多数西方人视作是工作中待人接物的黄金准则。给别人留面子,其实也就是给自己挣面子。

尼玛小姐是一位食品包装业的行销专家,她的第一份工作是一项新产品的市场测试。但她却犯了一个大错,整个测试都必须重来一遍。当她开会向老板报告时,她怕得浑身发抖,因为她认为老板会狠狠训她一顿,但是老板只是谢谢她的工作,并强调在一个新计划中犯错并不是很稀奇的。而且他有信心第二次测试对公司更有利。老板保留了尼玛的面子,使她深为感动。果然第二次测试她搞得十分成功。

人人都有自尊心和虚荣感,甚至连乞丐都不愿受嗟来之食,因为太伤自尊、太没面子,更何况是原本地位相当,平起平座的两个人。但很多人却总爱扫别人的兴——当面令别人面子难保,以致撕破脸皮,因小失大。

几年以前,通用电器公司面临着一个需要慎重处理的问题:免除查尔斯·史坦恩梅兹担任的计算部门主管的职务。这个人在电气方面是第一流的专家,可是,在担任计算部门主管的工作中却是很不胜任。那么,就下一道免职令,解除他的职务吧?不能,公司少不了他,而他又特别敏感,容易激动。最后,公司给了他一个新的头衔。他们让他担任"通用电器公司顾问工程师",工作还是和以前一样,只是换了个头衔。与此同时,他们巧妙地让另外一个合适的人担任了计算部门的主管。史坦恩梅兹非常满意。

1922年,土耳其同希腊人经过几个世纪的争斗之后土耳其终于下决心把希腊人逐出土耳其领土。穆弗法·凯墨尔对他的士兵发表了一篇拿破仑式的演说,"不停地进攻,你们的目的地是地中海。"于是,近代史上最惨烈的一场战争展开了。土耳其最终获胜。

当希腊的迪利科皮斯和迪欧尼斯两位将领前往岂尔总部投降时,土耳其士兵对他们大声辱骂。但凯却丝毫没有显现出胜利者的傲气。他握住他们的手说:"请坐,两位先生,你们一定走累了。"

然后,在讨论了投降的有关细节之后,他却以军人对军人的口气说:"两位先生战争中有许多偶然情况。有时最优秀的军人也会打败仗。"

凯墨尔即使在全面胜利的兴奋中,为了长远利益,仍然记着这条重要的信条:让别人保住面子。

让他人保住面子!这一点是多么重要!而我们却很少想到这一点。其实,

只要冷静地思考一两分钟，说一两句体谅的话，对别人的态度宽大一些，就可以减少对别人的伤害。事情的结果也就大大地两样了。

关照别人就是关照自己

仔细阅读下面这篇文章，就能理解和体会到“关照别人就是关照自己”的含义。

美国黑人杰西克·库思是当时美国一家名不见经传的小报记者。因为种族歧视，在那家报社中他感到四面楚歌，受人排挤。与别人交往更成了他最头疼的事情。

那时，美国的石油大王哈默已蜚声世界，报社总编希望几位记者能采访到哈默，以提高报纸的声誉与卖点。

杰西克便在心底暗暗发誓，一定要独立完成稿子，以便让他们不敢轻视自己。

有一天深夜，杰西克终于在一家大酒店门口拦住哈默，并诚恳地希望哈默能回答他的几个简短问题。

对杰西克的软磨硬缠，哈默没有动怒，只是和颜悦色地说：“改天吧，我有要事在身。”

最后迫于无奈，哈默同意只回答他一个问题。杰西克想了想，问了他一个最敏感的话题：“为什么前一阵子阁下对东欧国家的石油输出量减少了，而你最大的对手的石油输出量却略有增加。这似乎与阁下现在的石油大王身份不符。”

哈默依旧不愠不火，平静地回答道：“关照别人就是关照自己。而那些想在竞争中出人头地的人如果知道，关照别人需要的只是一点点的理解与大度，却能赢来意想不到的收获，那他一定会后悔不迭。关照，是一种最有力量的方式，也是一条最好的路。”

哈默离去后，杰西克怅然若失呆站在街头。他以为哈默只是故弄玄虚，敷衍自己。当然那次采访也没有收到预想的效果，他一直耿耿于怀，对哈默那番不着边际的话更是迷惑不解。

直到10年后，他在有关哈默的报道中读到这样一段故事在哈默成为石油大王之前，他曾一度是个不幸的逃难者。有一年冬天，年轻的哈默随一群同伴流亡

到美国南加州一个名叫沃尔逊的小镇上，在那里，他结识了善良的镇长杰克逊。

可以说杰克逊对哈默的成功起了不可估量的作用。

那天，冬雨霏霏，镇长门前的花圃旁的小路便成了一片泥淖。于是行人从花圃里穿过，弄得花圃一片狼藉。哈默也替镇长痛惜，便不顾寒雨染身，一个人站在雨中看护花圃，让行人从泥淖中穿行。这时出去半天的镇长笑盈盈地挑着一担炉渣铺在泥淖里。

结果，再没有人从花圃里穿过了。最后镇长意味深长地对哈默说："你看，关照别人就是关照自己，有什么不好？"

从这个故事中，杰西克也终于领悟到，每个人的心都是一个花圃，每个人的人生之旅就好比花圃前的小路。而生活的天空又不尽是风和日丽，有风霜雪雨。那些在雨中前行的人们如果能有一条可以顺利通过的路，谁还愿意去践踏美丽的花圃，伤害善良的心灵呢？

从那以后，杰西克与报社其他同事坦诚相处。他知道，理解和大度最容易缩短两颗敌视的心之间的距离，而关照就是两颗心之间的最美的桥梁。

关照别人就是关照自己。试着去发现、去寻找，去多交一些有理想、有追求、高素质的好朋友，以求得大家共同的进步。

得饶人处且饶人

《增广贤文》有一条富有哲理的民谚俗语，"有理也要让三分，得饶人处且饶人"。它告诉人们的就是，凡事都应适可而止，给自己留下一条后路。

一位从南方到东北沈阳做生意的人看上一栋坐落于某条街道旁的大楼并想在那里开酒店，通过房地产中介公司与楼房所有者交涉，但是后来经过市场调查了解到，这里的生意可能不会很好，所以这个南方人就无意承租。想不到那楼房的主人，仗着自己是本地人，却跑来跟他说："因为你我才想把大楼出租，你怎么谈到一半就放弃了呢？你这不是让我为难吗？"

由于楼房主人的亲戚在街道派出所当所长，在当地颇有势力，所以在没有办法之下，这个南方人只好承租了。结果不出所料，这家酒店地点欠佳，开业后门庭寥落，亏损累累，于是这个南方人向对方提出不再续租的要求。

孰料，楼房主人却说："当初是你执意要租，我才租给你，如果你不再续租，

以后也没有人会租了，所以你的要求我不答应。”无奈之下，这个南方人提出保证金、押金都不要，只想离开那个地方。对方略为思考后点头应允，不过要他把店中的桌椅留下来给他，看来他好像有意接手经营这家酒店。“好，我将桌椅留下来。”这个南方人答应他并想结束谈话，但他却进一步要求这个南方人帮他介绍一位经理管理酒店，这时这个南方人觉得这个楼房的主人实在做得太过分了，决定要给他一点教训，就把连锁店当中业绩最差的三位经理送过去。事情正如那个南方人所料，酒店开张后不久，正值年底最忙碌之时，那个人突然跑来对那个南方人说：“你推荐的那三个经理实在无能，酒店一片混乱！”原来那三人虽然很尽忠职守，但工作能力却非常差。情况就如同当初预期那般，不过那个南方人告诉他，这只是按照他的意思介绍的人给他，其余一概不负责而拒绝了他的其他要求。

在这件事上，尽管那个南方人也有损失，但那个楼房的主人的损失更大。其实如果一开始他满足于自己所拥有的某一程度的要求，也不会受到报复，那个南方人为了同他保持一定关系，在当地呆下去，说不定彼此均能获利。但他只想到自己是一心要把那个南方人挤兑走，最后反使自己掉入泥潭中。

忍让和宽容说起来简单，可做起来并不容易。因为任何忍让和宽容都是要付出代价的，甚至是痛苦的代价。人的一生谁都会碰到个人的利益受到他人有意或无意的侵害。为了培养和锻炼良好的心理素质，你要勇于接受忍让和宽容的考验，即使感情无法控制时，也要紧闭住自己的嘴巴，管住自己的大脑，忍一忍，就能抵御急躁和鲁莽，控制冲动的行为。如果能像陈嚣、杨翥那样再寻找出一条平衡自己心理的理由，说服自己，那就能把忍让的痛苦化解，产生出宽容和大度来。

古时候有个叫陈嚣的人，与一个叫纪伯的人做邻居。有一天夜里，纪伯偷偷地把陈嚣家的篱笆拔起来，往后挪了挪。这事被陈嚣发现后，心想，你不就是想扩大点地盘吗，我满足你。他等纪伯走后，又把篱笆往后挪了一丈。天亮后，纪伯发现自家的地又宽出了许多，知道是陈嚣在让他，他心中很惭愧，主动找上陈家，把多侵占的地统统还给了陈家。

《寓圃杂记》中记述了杨翥的两件小事。杨翥的邻人丢失了一只鸡，指骂是姓杨的偷去了。家人告知杨翥，杨翥说：“又不只我一家姓杨，随他骂去。”又一邻居，每遇下雨天，便将自家院中的积水排放进杨翥家中，使杨家深受脏污潮湿

之苦。家人告知杨翥，他却劝解家人："总是晴天干燥的时日多，落雨的日子少。"

久而久之，邻居们被杨翥的忍让所感动。有一年，一伙贼人密谋欲抢杨家的财宝，邻人们得知后，主动组织起来帮杨家守夜防贼，使杨家免去了这场灾祸。

宽容和忍让是制止报复的良方，你经常带上这个"护身符"，保你一生平安。因为善于宽容和忍让的人，不会被世上不平之事所摆弄，即使受了他人的伤害，也决不冤冤相报。

哲人说，宽容和忍让的痛苦，可以换来甜蜜的幸福。一个人经历一次忍让，会获得一次人生的亮丽，经历一次宽容会打开一道爱的大门。当你不给别人留一点活路的时候，任何人都会进行顽强的反抗，这样双方都不会有什么好结果。

对别人充满爱心

爱惜自己，追求幸福，是人的本性之一，然而同时也别忘记关怀他人，让别人也能拥有幸福，让社会多点温情。因为，唯有相互关心、体谅，才是赖以创造出人类共同富裕及幸福生活的力量。爱是可以传递的。我们生活在这个社会中，肯定获得过别人的帮助，让我们怀着感恩之心，将报恩之举回报给任何一个需要帮助的人吧！用爱面对每一天、每一个人、每一件事，心中就不会堆积烦恼，世间的纷争也会减少。天地虽宽，只要用无限的爱心去启发、引导，力量就不会间断。

慷慨无私地为别人着想，就像播种一样，总能看到收获，尽管这种收获有时是直接的，有时是间接的，但是有良心、重情义的受益者终究会把爱的种子珍藏于心，直到永远。

在一家餐馆里，一位老太太买了一碗汤，在餐桌前坐下后，突然想起忘记取面包了，于是她急忙起身去取面包。等她返回餐桌时，却惊讶地发现自己的座位上坐着一位黑人男子，正在喝着自己的那碗汤。

"这个无赖，他无权喝我的汤！"老太太心里气呼呼地想道，"可是，也许他太穷了，太饿了。我还是一声不吭算了，不过，也不能让他一人把汤全喝了。"于是，老太太装着若无其事的样子，与黑人同桌，面对面地坐下，拿起了汤匙，不声不响地也喝起了汤。

就这样，一碗汤被两个人共同喝着，你喝一口，我喝一口。两个人互相看着，

都默默无语。这时，黑人突然站起身，端来一大盘面条，放在老太太面前，面条上插着两把叉子。

两个人继续吃着，吃完后，各自直起身，准备离去。“再见。”老太太友好地说。“再见。”黑人热情地回答。他显得特别愉快，也非常欣慰。

黑人走后，老太太这才发现，旁边的一张饭桌上，放着一碗无人喝的汤，正是她自己的那一碗。

生活就是这样纷繁复杂，人与人之间的误会、隔阂，乃至怨恨等等，时常都会发生。只要心地善良，互谅互让，误会、怨恨也能变成令人感动和怀念的往事。生活就是这么有意思，人们在互相的善良中得到好处，在互相的帮助中不断前进，在互相的支持中共同走向美好的明天。

人人都有需要救助的时候，伸手给危困中的人，可以让世间少一些悲剧。同情心是一笔财富，因为你看到别人的困难并努力去帮助别人时，你就会忘掉自己的不幸。能够付出的人肯定是富有的人，而能把自己正需要的东西送给别人则是更高层次的人生境界。

美国一位著名教师费里斯·赫布曾经谈起他教过的一个学生：学校里，每一个教过他的老师都摇着头说他是自甘堕落。我们知道他天性聪明，别的同学能学会的，至少他也能学会，但是他却拒绝努力，也不愿接受别人的帮助。对他鼓励也好，批评也好，他都无动于衷。

一天课后，我找他谈话，告诉他：“你的这次考试又是一塌糊涂，你不给我留一点余地。看来，只能给你打不及格了。你有什么要说的吗？”

“没什么可说的。”他往椅子上一靠，脸上露出嘲笑的表情，无所谓地说。

他这么一说，我失望之极，只好挥挥手，让他走。他转身迈着轻松的步伐，潇潇洒洒地走出了办公室。“天哪！这孩子怎么能这样？他难道就这样自暴自弃吗？谁还能帮这个孩子一把呀？”我不自觉地大声说了出来。我两手抱着头，呆坐在办公桌前，连自己都没有意识到，竟泪水涟涟。

不知过了多久，我觉得一只手放到了肩膀上。抬头一看，他回来了。“老师，我不知道还有人对我这么关心，”他说，脸上的嘲笑消失了，“如果我再试着努力一下，您能帮助我吗？”

“那你可一定要真正努力才行，”我回答说，“我们俩都要加油。”

“那好吧，能从现在就开始吗？”

从那以后，他真的开始努力，各科作业都完成得很好，最后，他甚至成了班上最好的学生之一。

是啊，也许你不经意时的一个关爱，足以温暖别人的一生。爱就像明媚的阳光一样可以照彻寒冷的心房，爱就像炎炎夏日午后的一场骤雨，可以使万物顿时获得滋润，充满生气。

爱的本身就是一串震颤的弦音，一种花香的弥散——持久、热烈而又延己及人，从一双手到另一双手，从一个人到另一个人。当人的灵魂被爱浇灌之后，它所散发出来的，只会是人性的芬芳。

爱可以被分享，当爱被分享的时候，爱会变得更伟大。一个人只有学会了分享，才能感受到一种发自内心的喜悦。我们尽管可以大量给予他人同情、鼓励、扶助，而这些东西，在我们自身是不会因“给予”而有所减少的。相反，我们给人越多，我们自己所拥有的也就越多。

生活中，许多的失意和烦扰不都是在苛求得到时萌生的吗？你去做那个施人以爱、赐人以福的人，别人的精神愉悦了，而最终爱心和幸福又会回到你的身边，何乐而不为？席勒尔曾说过这样一句意味深长的话：“世界上唯一成倍增加幸福的办法是将其分摊。”

爱，是一种循环

爱，给予别人，不见得有直接的回报，但最终也会循环到自己身上。如果每个人在爱护自己的同时，也考虑爱护别人，那么最终自己也能得到更好的爱护。

有一所学校，我们要就读一生；有一门功课，要陪伴我们一生。这所学校叫社会，这门功课叫爱心。“天雨虽宽不润无根之草，佛门虽广难度不善之人。”爱心是人生的根，根深才能叶茂。也许爱心无法使你在世俗的意义上获得更多，但她能给你良好的食欲、安稳的睡眠和如花的笑靥，难道这还不够吗？

从前有个人，他在沙漠中迷失了方向，饥渴难忍，濒临死亡。可仍然拖着沉重的脚步，一步一步地向前走，终于找到了一间废弃的小屋。这间屋子已久无人住，风吹日晒，摇摇欲坠。在屋前，他发现了一个汲水器，于是使尽全力抽水，可滴水全无。他气恼至极。忽又发现旁边有一个水壶，壶口被木塞塞住，壶上有一个纸条，上面写着：“你要先把这壶水灌到汲水器，然后才能打水。但是，在你走

之前一定要把这壶水装满。"他小心翼翼地打开壶塞,果然里面有一壶水。

这个人面临着艰难的抉择,是不是该按纸条上所说的,把这壶水倒进汲水器里?如果倒进去之后汲水器不出水,岂不是白白浪费了这救命之水?相反,要是把这壶水喝下去就能暂保自己的性命。他权衡良久,忽然一种奇妙的灵感给了他力量,他决心照纸条上说的做,果真汲水器中涌出了泉水。他痛痛快快地喝了个够!休息一会,他把水壶装满,在纸条上加了几句话:"请相信我,纸条上的话是真的,你只有把生死置之度外,才能尝到甘美的泉水。"

2003 年春季,我国不幸遭遇非典,疫情出现后,一位香港母亲送两个孩子到英国上学。孩子要被送走先隔离 10 天,她很难过。但她说:"我的孩子为此很烦恼,但不管怎样,我认为这对学校好,也对学校其他学生好。"

而把非典传染给英国第 6 例患者的那位香港商人,3 月 30 日从香港飞到慕尼黑,再从慕尼黑飞到巴塞罗那,在那里他已出现了非典症状,但他为了生意,接着再飞法兰克福,直到 4 月 5 日才飞回香港入院治疗。现在,香港当局不得不全球通报,呼吁他乘坐的 7 个航班上的乘客和机组人员都赶快与医生联系,留意身体状况有无变化。

非典时期,曾经有很多人嘲笑香港人戴口罩是过度紧张,但香港人说,第一,我戴不戴口罩,关你什么事?第二,我戴上口罩,不光是为自己,也是为别人。

有一回,日本歌舞大师勘弥扮演古代一位徒步旅行的百姓,正当要上场时,一个门生提醒他说:"师傅,您的鞋带子松了。"

他回了一声:"谢谢你呀。"然后立刻蹲下,系紧了鞋带。

当他走到门生看不到的舞台入口处时,却又蹲下,把刚才系紧的带子又弄松。

显然,他的目的是,以草鞋的带子都已松垮,来表达一个长途旅行者的疲劳。演戏能细腻到这样,确实说明勘弥具有我们影视明星不具有的泰斗素质。

正巧,那天有位记者到后台采访,亲眼看见了这一幕,戏演完后,他问勘弥:"您该当场指教那位门生,他还不懂演戏的真谛。"

勘弥答道:"别人的亲切必须坦率接受,要教那位门生演戏的技能,机会多的是。在今天的场合,最要紧的是要以感谢的心去接受别人的亲切,并给予回报。"

爱,是一种循环。爱,给予别人,不见得有直接的回报,但最终也会循环到自

己身上。如果每个人在爱护自己的同时，也考虑爱护别人，那么最终自己也能得到更好的爱护。

不要吝啬你对别人的安慰和鼓励

当别人遭遇坎坷磨难时，也许我们根本帮不上什么忙，有时就靠某句简单的话去安慰一下。但是我们往往不懂得这句话该怎么说，找不到这句话在哪儿，因为我们不能真正明了别人心田的禾苗需要怎样的哺育。

英国一个著名的芭蕾舞童星埃利，才 12 岁，不幸由于骨癌准备截肢。手术前，埃利的亲朋好友，包括她的观众都闻讯赶来探望。大家纷纷说："你是个坚强的孩子，一定要挺住，别难过。我们都在为你祈祷，没准儿出现奇迹。"但埃利一言不发，默默地向所有人微笑致谢。

她很想见到戴安娜王妃，她优美的舞姿曾得到王妃的赞美"一只洁白的小天鹅"。

戴安娜王妃终于在百忙中赶来了。她把埃利搂进怀里说："好孩子，我知道你一定很伤心，痛痛快快地哭吧，哭够了再说。"埃利一下子泪如泉涌。自从得了病，什么安慰的话都有人说了，就是没有人说过这样的话，埃利觉得最体贴、最理解她的就是戴安娜王妃！

一句无心的话也许会点燃纠纷，一句残酷的话也许会毁掉生命，一句及时的话也许会消释紧张，一句知心的话也许会愈合伤口。

杰夫瑞医生是位非常著名的耳科专家，多年来，他一直致力于让失聪者恢复听觉的耳蜗移植研究。杰夫瑞医生在经过数年的不懈努力，终于将耳蜗移植恢复的成功率从 50% 提高到接近 70%。在他的帮助下，有许多生活在沉寂里的失聪者重新获得了聆听世界的机会，其中有些失聪者的听力甚至从零恢复到了大抵正常的程度。于是，失聪病人们视杰夫瑞医生为救星；媒体称赞他是创造奇迹者；一些机构授予他奖章；杰夫瑞自己也感到很自豪。

有一年，有 6 个十三四岁的少年从西班开山区来到杰夫瑞医生所在的慕尼黑，他们是得到慈善机构的捐助前来接受耳蜗移植治疗的失聪孤儿。负责照顾孩子们的领队是个叫露茜的年轻修女，她身体瘦小单薄，但性情温和开朗。

杰夫瑞医生分别为 6 个孩子进行了耳蜗移植，其中的 3 个听力恢复迅速；另

外两个经过配合治疗，也逐渐有了进步。只剩下一个叫丹的男孩，杰夫瑞医生先后为他做了三次耳蜗移植，尽了一个医生最大的努力，但丹始终不见有丝毫的起色。

冬天过去了，春天也过去了。到夏天来临的时候，杰夫瑞医生只得带着深深的遗憾告诉露茜修女："非常抱歉，丹恐怕就属于那30%永远都无法恢复听觉的失聪者。"

露茜修女也很难过，因为每个孩子都怀着同样的希望而来，现在却有一个要失望而归。

很快，那个叫丹的男孩也似乎意识到了自己不妙的境况。他开始郁郁寡欢，常常把自己关在病房里，并且有意回避另外5个已经跟自己"不一样"的同伴。

小男孩的状况让杰夫瑞医生的内心备受煎熬，他能够理解丹的痛苦，但又无能为力。而且，出于医生的责任，他还必须把残酷的真相告诉丹。

宣布治疗结果前夕，善良的露茜修女跟杰夫瑞医生商量："是不是可以换个方式告诉他呢？也许在一个适当的场合说出来，孩子会容易接受一些。"杰夫瑞医生点点头，说道："什么场合告诉他比较好一点呢？"露茜修女想了想，说出一个地方茵梦湖。

茵梦湖是慕尼黑所在的巴伐利亚州的一个美丽湖泊，地处阿尔卑斯山脉。四周山林环抱，湖水宁静清澈，而且，每到夏天，湖中就会开放一片一片美丽的睡莲。

在一个晴朗的清晨，杰夫瑞医生和露茜修女带着6个孩子前往茵梦湖。

因为长期从事耳疾治疗，杰夫瑞医生也懂得一些聋哑人手语。在路途上，他看见露茜修女用手语告诉孩子们："我们今天要去听一听睡莲花开的声音。"她用的是个很明确的"听"，而不是"看"。真是奇怪，难道她不明白可怜的丹什么都听不到吗？

夏天的清晨，站在湖边，能看见微红的晨曦从天边一点一点泛起来。湛蓝色湖水里渐渐呈现出岸边树林的倒影，偶尔有几只早起的鸟儿掠过湖面，啾啾的叫声在空明的水天之间格外清脆。

露茜修女选了一片临岸的睡莲，那些圆圆的绿叶贴着湖水，上面还带着晶莹剔透的露珠，而一朵朵白色的花蕾俏皮地点缀其间。6个孩子依次排开蹲下，露茜自己也挑了个能抚摸花蕾的位置，然后向孩子们做了几个手势——指指心、指

指耳朵、闭上眼睛。于是，6 个孩子顺从地按照露茜修女的吩咐，安静地合上眼睛，抚摸着睡莲花蕾。

不一会儿，太阳升起来了。一旁的杰夫瑞医生这才惊讶地发现，原来那些睡莲花竟是在阳光照耀的瞬间绽开的。在静谧的安宁里，他甚至能听见花瓣爆开时的"叭、叭"声，那是一种很轻微的颤动的声音。如果不用心去"听"，即使正常人也可能忽略掉。

孩子们抚摸着的花蕾一朵一朵地在阳光里绽开来，虽然闭着眼睛，但杰夫瑞医生肯定他们都能清晰地感觉到花开的瞬间。果然，那些孩子们惊喜极了，他们先是睁开眼睛仔细端详那些盛开的花朵，然后抑制不住地竞相打着手语欢快地交流，连丹也不例外。

这时，露茜修女站起来，微笑着朝孩子们打着手语，语重心长地告诉他们："其实，这个世界上有很多美妙的声音，只要我们有一颗对生活永不消沉的心，就一定可以听见。"比划完，他特别用眼睛盯着丹。

丹回应了露茜修女一个热烈的手势，激动地扑过去和她拥抱。接着，另外 5 个孩子也围拢来，交叠着抱成一团儿。是的，丹或许因为无法恢复听力有一点点难受，可痛苦很快就会过去，更重要的是他真的"听"懂了睡莲花开的声音。

目睹了这一切的杰夫瑞医生静静地站在一边，许久都没有动。作为医生，他已经看惯了太多的伤心、无助乃至绝望，但现在，他却感动地泪流满面。人们习惯于把他看作是创造奇迹者，而实际上这位平凡的露茜修女才是真正的奇迹创造者，她创造了连医学都无法达到的奇迹。

这是从施爱者灵魂深处飘散出来的温暖，它温暖着精神世界中一行疲惫的足迹、一颗受了冷漠的心灵，然后得到了爱的人会用自己的一份温暖去温暖另一颗心，尽管有时是那么微弱。

从那以后，杰夫瑞医生在自己的诊疗院里特意开辟出一个种着睡莲的池塘。每年夏天，他都会带一些内心失落、茫然的病人去亲身听一听睡莲花开的声音；而对于每个新来的医生或护士，他都会给他们讲关于露茜修女和 6 个失聪孩子的故事。

他知道，医学治疗即使在 100 年以后也依然会有无法突破的极限，但睡莲花开的声音却能创造某些医学上无法创造的奇迹——让那不幸的 30% 的失聪者学会用心去聆听世界，让他们在无声的岁月里保持对生活永不消退的信心。

倾听比倾吐更重要

要做一个善听人言者，这比任何一个雄辩者都要更吸引人，同时也是搞好人际关系的最有效手段。

社会交往中，有时倾听对方比倾吐自己更重要。

在社会交往中，善于倾听别人的发言，既反映出一个人的礼仪修养，也是一种高超的交际艺术。在社交场合，一个聚精会神的听众往往比一个慷慨激昂的演说家更受欢迎，他会使说话者感觉自己很重要。社交中善于倾听别人的发言是对他人的尊重，有时还有助于问题的解决。

美国教育家戴尔·卡耐基在《人际关系》一书中，叙述了一个他亲身体验的小故事。一次，卡耐基同一位名人在晚餐会上交谈。席间，卡耐基自始至终只是充当了一个听名人讲话的角色。事后，名人却向晚餐会的主持者赞扬说"卡耐基是一个非常善于交谈的人"。得知此事后，卡耐基不禁大吃一惊说："我只是很认真在听他讲话而已。"

富有魅力的人大多是善于倾听他人言谈的人。真正善听人言者比起善言者更能感动对方，更能唤起对方的亲近感。

平日我们也常听到有人抱怨，或者我们自己也一直在抱怨："为什么表达自己是那样的难。我总是那么笨嘴笨舌的，不善言谈，所以无法很好地与别人相处，人际关系也就总处理不好。"我想还是请你仔细地品味一下卡耐基的这段小故事吧。

不善言谈的人，往往是不善倾听他人言谈的人。因为他在交往中过于在意自己的行为，总是不断地惦念着：一定不能让对方笑话自己，要把话说得漂亮些，否则就得不到对方的认同。另一方面，他又为自己的说话达不到那种理想程度而感到十分苦闷。这样，当然也就不会聚精会神地倾听对方的说话了，很难真正在听别人讲话，而只是随便地点头附和，心不在焉地听听而已，有时甚至不等对方把一段话说完就迫不及待地自己说了起来。这是一种只要求对方听自己说话的单方面的交谈方式。

我们这个时代，是一个自我张扬的时代，即人人都想张扬自我的时代。假如人人都要张扬自我，自然就没有人会认真地倾听自己的言谈了。

日本长谷川町子先生画的著名漫画作品《恶老婆子》中，有这样一幅画。有一恶老婆子闯进别人家里进行偷盗。她先把那家的儿媳妇绑起来，然后手持菜刀威胁她说："照我说的去做！"对此，内白则云："我家的儿媳妇一点都不听我的话！"这幅画非常准确地把握了当今的社会状况。

实际上在今天，大多数人只知一味地张扬自我，而真心诚意地倾听对方陈述的人已很少见了。正因为如此，刚才提及的卡耐基那种善听人言的优点才是最值得称道的。

下面介绍一个在工作上成功地发挥善听人言的例子。M 小姐在某保险公司从事外勤工作已近 20 年了，是个经验非常丰富的行家。就是在公司众多外勤人员中，她的成绩也一直是出类拔萃的。她在劝客户上保险时不采用劝说的方法，这正是与其他外勤人员的不同之处。后者通常的做法是在客户面前摆上好几本小册子，然后向他们说明到期时间和应收金额，并口若悬河地以一种非常熟练的语调反复地讲述客户在投保后，将能得到多大的好处。

而 M 小姐却与此相反，这样的话一句也不说。她总是从对方感兴趣的话题说起，稍许谈谈自己在这方面的无知和失败的体会。原本对劝说投保一事而素存戒心的对方，因为她谈的是自己喜欢的话题，便在无意中跟着她谈了起来。之后她总是听着，并为对方的讲述而感到钦佩和惊叹。对方却不知不觉地倾吐了内心的烦恼，谈了自己对将来的理想和希望。M 小姐依然还是专心地听着。直到最后，自己才主动地说出投保的想法："这么说，还需要适当地投保啊！"

M 小姐是一个善听人言的高手。不过，在此可以断言的是：她并不是因为生意上的缘故而装出一副倾听对方言谈的样子的。与此相反，M 小姐在这段时间里甚至忘记了工作，诚心诚意地极其认真地听对方讲话。也正因为如此，对方才会对她敞开心扉，吐露真情。即便在旁人看来，他们之间的对话像是单方面的，但实际上，这二人进行着心灵上的交流和沟通。

要做一个善听人言者，这比任何一个雄辩者都要更吸引人，同时也是搞好人际关系的最有效的手段。

如何做到倾听对方呢？

要专心。倾听时要精神集中，神情专注。为表示自己注意倾听，要多与对方交流目光，别人讲话时要适时点头，并发出"是"、"对"、"哦"等应答。但不要轻

易打断别人的谈话，也不要随便插话，若非插话不可，要先向对方表示抱歉，并征得对方同意，如“对不起，我可以提个问题吗？”或“请允许我打断一下。”

要虚心。交谈中要尊重对方的观点，即使你不同意别人的看法，也不要轻易打断别人的谈话。如确有必要，需等人家讲完后再阐明自己的观点。特别是对方还没有充分地把自己的意思表达清楚的时候，不要轻易表态，乱下断语，也不要挑剔批评。否则会让人感到你有一种优越感，影响交谈的进行。

要耐心。交谈中要注意控制自己的情绪。有时会因为对方过长的发言或自己不感兴趣的话题而感到厌烦，这时要学会控制自己的情绪，不要使之表露出来，要耐心听他把话讲完，这是对讲话人的尊重。特别是对方有意见的时候，要耐心倾听，给对方提供宣泄自己不满的机会，有助于问题的解决。

多从别人的角度想问题

现在的综艺节目中常常穿插一些由现场嘉宾来回答的问题，嘉宾们凭着十分丰富的想象，往往能将答案猜个八九不离十，然而也有一些例外。

问题是：电梯里总有一面大镜子，那个大镜子是干什么用的呢？

回答踊跃异常：“用来对镜检查一下自己的仪表……”“用来看清后面有没有跟进来不怀好意的人……”“用来扩大视觉空间，增加透气感……”

经主持人一再地启发，始终没有人能够回答出镜子是干什么用的。最终主持人说出了非常简单的正确答案：“肢残人士摇着轮椅进来时，不必费力转身即可从镜子里看见楼层的显示灯。”

是这样！原本活泼靓丽、机智风趣的嘉宾们多少有些尴尬，其中有一位颇有抱怨地说：“那我们怎能想到呢？”

的确，我们的知识面越来越宽广，思考一个问题时常可以想到海阔天空。但不幸的是，无论思路扩展到多远，我们往往还是从自己的角度出发。

人只能活一辈子，如果我们希望自己活得了无遗憾，不给心灵留下隐患，那么，干什么事就都应该从别人的角度想一想。一个人的付出是不会落空的，最起码你会得到别人的欣赏和尊敬。为什么有的人生前那么显赫，死后却备受非议？而有些人生前职位并不显赫，死后却总是被人怀念，这实际上就是无愧于人生的精神效应和伟大的人格魅力的作用。

人和人之间的关系也是如此，如果遇事从尊重对方的角度出发，友好地给对方一个笑脸，化解矛盾也许会更容易，即使对方想发火恐怕也不便马上发作。

美国经济大萧条时期，18 岁的曼莎好不容易才找到一份在一家高级珠宝店当售货员的工作。在圣诞节的前一天，店里来了一位 30 岁左右的男顾客，他虽然穿着很整齐、干净，看上去也很有修养，但很明显，这也是一个遭受失业打击的不幸的人。

此时店里只有曼莎一人，其他几个职员刚刚出去。曼莎向他打招呼时，男子不自然地笑了一下，目光从曼莎的脸上慌忙躲闪开，仿佛在说：你不用理我，我只是来看看。

这时，电话铃响了，曼莎去接电话，一不小心，将摆在柜台上的盘子碰翻了，盘中装着的六枚精美绝伦的金戒指掉在了地上。姑娘慌忙弯腰去捡，可她拣回了五枚以后，却怎么也找不到第六枚戒指。当她抬起头时，看到那位男子正向门口走去，顿时，她明白了那第六枚戒指在哪。

当男子的手将要触及门把手时，曼莎柔声叫道："对不起，先生。"

那男子转过身来，两个人相视无言，足足有一分钟，曼莎的心在狂跳：他要是来粗的怎么办？他会不会……

"什么事？"他终于开口问道。

曼莎极力压住心跳，鼓足勇气，说道："先生，这是我头回工作，现在找个事儿挺不容易，是不是？"

男子长久地审视着她，良久，一丝微笑在他脸上浮现出来，曼莎终于也平静下来，她也微笑着看着他，两个就像老朋友见面似的那样亲切自然。

"是的，的确如此。"他回答，"但是我能肯定，你在这里会干得不错。"

停了一下，他向前一步，把手伸给她，"我可以为你祝福吗？"紧紧地握完手后，他转身缓缓地走向门口。

曼莎目送着他的身影在门外消失，转身走回柜台，把手中的第六枚戒指放回原处。她的眼睛有些潮湿，心想：上帝呀，让大家都好起来吧！

遇到特殊事情的时候，要以己之心来谅他人之心。理解、宽容、以人心打动人心，聪明善良的人就能找到最好的解决问题的方法。不要以最坏的想法去揣测、打击他人，世界会因为人们的宽容而变得更美好。

一个人，能容忍别人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知，却很难容

忍他人对自己的恶意诽谤和致命的伤害。但唯有以德报怨，把伤害留给自己，让世界少一些不幸，回归温馨、仁慈、友善与祥和，才是宽容的至高境界。

打开善良之门

"给予"比接受更令人快乐。这并不是因为"给予"是丧失、舍弃。而是因为我们存在的价值正在于给予的行为。

——弗洛姆

纽约心理治疗中心的负责人亨利·林克说："现代心理学上最重要的发现就是：必须要有自我牺牲精神或自我约束能力，才能达到自我了解与快乐。"这句话说明了一个通俗而又浅显的道理：你为别人着想，别人也会为你着想。为别人着想不是一种责任，而是一种快乐，因为这能增加你自己的健康和快乐，并给你带来更多的满足。

快乐具有一定的传染性，让他人快乐了自己也就变得快乐起来。一个人在给予的同时也在接受，为帮助他人而付出我们的爱，能克服我们心中的忧虑、悲伤以及自怜，使自己焕然一新。因为当我们试着使别人高兴时，就具有了一种忘我精神，我们就会沉浸在自我幻觉之中，否则忧虑和恐惧就会纷至沓来，也就容易患上忧郁症。

善良是改变我们心灵的开端，世界会随着我们的善良而发生变化。如果一个人老想着自己，顾影自怜，孤芳自赏，结果就是你走不进别人的心里，别人也走不进你的世界。只要尝试一下忘掉自己，帮助别人，一切都会改变。

乔治是华盛顿一家保险公司的营销员，有一次他为女友买花，认识了一家花店的老板。也只是认识，他总共只在这个花店里买过两回花。

后来，他因为为客户理赔一笔保险费，被莫名其妙地控以诈骗罪投入监狱，他要坐10年的牢。闻此消息，女友离开了他。10年对乔治来说太漫长了，过惯了热烈、激情的生活，他不知道自己该如何打发漫长的、没有爱也看不到光明的牢狱生活，他对自己一点信心也没有。在监狱里过了郁闷的第一个月后，他几乎要疯了，这时，有人来看他。

在华盛顿他没有一个亲人，他想不出有谁还记着他。在会见室里，他不由地怔住了，原来是花店的老板。给他带来一束花。虽然只是一束花，却给乔治的牢

狱生活带来了生机，也使他看到了人生的希望。他在监狱里开始大量地读书，钻研电子科学。

6年后，他获释了，他先在一家电脑公司做雇员，不久自己开了一家软件公司，两年后，他身价过亿。成为富豪的乔治，他去看望花店老板却得知已于两年前破产了，一家人贫困潦倒，举家迁到了乡下。乔治把花店老板一家接回来，给他买了一套楼房，并在公司里为他留了一个位置。

乔治说，是你当年的一束花，使我留恋人世的爱和温暖，给予了我战胜厄运的勇气。无论我为你做什么，都不能回报当年你对我的帮助。我想以你的名义，捐一笔钱给慈善机构，让天下所有不幸的人都感受到你博大的爱心。

后来，乔治果然捐了一大笔钱出来，成立了“华盛顿爱心基金会”。

爱是一盏灯，照亮别人，也温暖自己。捧着一颗爱心上路的人，一生也都将生活在爱里。爱是一种非常美好的人生情感，像花，开出来，美丽别人，自己也结果实，所以我们不要把爱藏在心底。

罗伊小的时候家里很穷，为了攒够自己上学的学费，就去挨家挨户地推销商品。

一天，罗伊十分劳累，已经一整天没有吃东西了，感到十分饥饿，可是摸遍全身，只找到一角钱，这点钱根本不够吃饭，怎样办呢？他决定向下一户人家讨口饭吃。

当罗伊来到下一户人家，开门的是一位年轻美丽的女子，当他看到这位年轻美丽的女子时，却有点不知所措了。为了维持自己仅剩的一点尊严，他没有要饭，只向她乞求一口水喝。

这位女子看到罗伊很饥饿的样子，十分同情，就送他一大杯牛奶喝。男孩慢慢地喝完牛奶，问道：“我应该付多少钱？”

年轻女子回答：“一分钱也不用付。因为妈妈从小就教导我，要对所有的人都充满关爱，做力所能及的事，并不图回报。”

罗伊说：“既然你这么说，那么，就请接受我由衷的感谢吧。”说完罗伊离开了这户人家。

走出门来，他感到自己浑身充满了力量，上帝好像正朝他点头微笑，一股男子汉的豪气顿时迸发出来。本来，他是想退学的，但他现在改变了看法。

数年之后，那位年轻美丽的女子得了一种十分罕见的疾病，当地的医生对此

束手无策。她被转到大城市医治，由专家会诊治疗。

如今，那个小罗伊已是一位大名鼎鼎的医生了，他也参与了这次医治，当看到病历上所写的病人的经历时，他很是佩服这位患者，面对这种令人难以忍受的痛苦，常人很早就放弃了，而她从未放弃过希望。这个女孩顽强的求生欲望感染了他，一个奇怪的念头霎时闪过他的脑际，他马上向病房奔去，来到病房，他一眼就认出在床上躺着的病人就是曾经帮助过他的恩人。

回到办公室，罗伊暗暗下了决心："我一定要竭尽所能治好恩人的病！"从那天起，他就特别关照这个病人。经过努力，手术成功了。但却花去了巨额的医疗费用，他毅然在高额的医药费通知单上面签下了自己的名字。

当医药费通知单送到这位特殊的病人手中时，她不敢看，因为她确信，治病的费用将会花去她的全部家当。最后，她还是鼓起勇气，翻开了医药费通知单，旁边写着一行小字："医药费是一杯牛奶。"

奉献爱心去爱每一个人，是每个人都很容易做到的事，一句话、一个微笑、一束花就够了，随时发挥慈悲心肠，为他人创造爱的力量，你将在爱的付出中体验到人生最真的快乐。

一个人不能总想着自己，应该体恤别人，很多时候对他人善意的、人性化的关怀，就等于给了自己一次奖赏，让自己的心灵充满施爱后的喜悦。做个心存感激的人，才能获得心灵的平静。

助人如助己

我们帮助别人得到他们所想要的，我们就能够得到我们自己想要的。助人为乐是获得快乐的最佳途径，它能够最大限度地减少我们的痛苦，增进我们的幸福。倘若我们只想到自己，就会产生忧虑和恐惧甚至忧郁症。著名心理学家荣格的观点是：我的病人中，大约1/3都不是真的有病，而是由于他们的生活没有意义和空虚。只要他们愿意去帮助别人，他们就会自己痊愈。富兰克林的说法更简单：当你对别人好的时候，就是对你自己好。

多为别人着想，不仅能使你不再为自己忧虑，也能帮助你结交更多的朋友，并得到更多的乐趣。

20世纪美国石油大王洛克菲勒在五十三岁的时候，由于烦恼和高度紧张的

生活使他看起来象个木乃伊。他得了神秘的脱毛症，头发全掉光了，甚至连眼睫毛也未能幸免，只剩下谈谈的一缕眉毛。

洛克菲勒早在二十三岁的时候就全心全意追求他的目标。据他的朋友说，“除了生意上的好消息以外，没有任何事情能让他开心愉快。当他做成一笔生意，嫌到一大笔钱时，他会高兴地把帽子镩到地上，像个孩子似地手舞足蹈。但如果失败了，他就会随之病倒。”他过分冷漠多疑，很少有人喜欢他。就连洛克菲勒的亲弟弟都对他深恶痛绝，甚至把自己孩子的棺木从家族墓园里移出。他说：“我的亲骨肉中，决不容许哪一个人在洛克菲勒所控制的土地里安息。”

洛克菲勒最终无法忍受人们对他的仇视，也受不了忧虑的侵蚀。他的健康状况开始恶化。后来，他不得不在退休和死亡之间作出选择。

洛克菲勒并不傻，他选择了退休，并接受了医生的建议，避免烦恼、放松心情、注意节食。他逐渐开始反省，开始为他人着想，他曾经一度停止去想赚钱的事，而开始思索自己的钱能换取多少人类的幸福。

于是，他开始大笔大笔地捐钱，并成立了一个庞大的国际性基金会——洛克菲勒基金会，致力于消灭世界各地的疾病、文盲以及无知。

洛克菲勒完全改变了，他不再烦恼，变得非常快乐、非常满足。后来，他的公司因为垄断遭到重罚，他甚至不愿因此而失去一晚的睡眠。通过帮助别人获得的快乐，使这个在五十三岁时就已病入膏肓的人一直活到了九十八岁。

史崔维兹博士是加州医学研究中心的社会心理学家，他在研究心脏病的危险因子时有项惊人的发现——最常提及自己，在访谈中用到最多“我”字的人，较易得冠心病。史崔维兹博士表示：自我中心的人比较容易死于心脏病。

身心医学权威专家林区博士在其著作《破碎的心：寂寞的医学结语》中，详述寂寞和心脏病之间的关系。他说：“‘爱邻居如爱自己’不只是条道德格言，也是心理学的格言。你关心别人时会感到自己并不孤单，而你对别人的关心越多，你就越健康。”

耶鲁大学大众健康学教授赖文，是互助对健康有益理论的专家。他说：“助人者能改善自我评价，当你助人时，自我评价提高：你觉得自己是个人物，你的人生是有价值的。没有什么比这更令人高兴，这会促进你的健康。”

由此可见，助人为乐是非常好的习惯，在帮助别人的同时，我们也帮助了自己。

替别人着想，就是替自己着想

美国著名的舞蹈家邓肯有一段话说得十分深刻："一个被人称为自私自利的人，并非只因为他寻找自己的利益，而在于他经常忽视别人的利益。"看一个人人品的高下是否真正为别人着想，经常可以从一些不经意的小事看出。马路上有一块石头，肯替别人着想，就会随手将它拿到一边，免得行人被绊，或汽车碰到时伤人。进出玻璃弹簧门，在推门之后，看看后面有无人跟进，如有，则挡一挡门，免得后来人被撞。坐电梯时，挡住门，等等后上的人……这些都是举手之劳的小事，但往往从这些小事，能看出你是否肯替别人着想。

对幸福的感觉不同以及幸福观不同，这是由迥异的人生观所决定的。个人主义者总是认为索取就是幸福；只有为他人着想，像蜜蜂和黄牛一样辛勤劳作的人，才能体会到奉献的幸福。

"给予，永远比拿愉快。"这是高尔基一生奋斗的经验之谈。他的话说明了一个深刻的道理：奉献就是幸福。

奉献，为什么感到幸福？我们知道，幸福不仅表现于物质的满足，更主要的应是精神上的愉悦。

马克思，从小就立下宏志，不倦地学习、工作，终于创立了马克思主义，为无产阶级革命指明了方向。但他为了"奉献"，付出了多大的代价！他一生贫苦，为了买稿纸竟得当掉外衣，七个孩子因没有钱治病竟死了四个。但他感到的不是哀怨，而是无比的自豪："如果我们选择了最能为人类幸福而劳动的职业，我们就不会为它的重负所压倒，因为这是为人类所作的牺牲。那时，我们感到的将不是一点点自私可怜的快乐，我们的幸福将属于千千万万的人。"

"从血管出来的都是血"。一个有着高尚品质的人，总会在与人交往中，体现出他处处"肯替别人着想"的细心、耐心、关心、爱心和尊重。

"肯替别人着想"，就是毛泽东倡导的"毫不利己，专门利人"的精神。

明朝的吕坤把"肯替别人着想"视为"第一等学问"，是因为要真正做到这一点，不是懂得一些所谓为人处世的技巧窍门就能做到的。这是真品行，真性情，是任何技巧都代替不了的。

一个富翁忧心忡忡的来到教堂祈祷之后，他去请教牧师。

“我虽然有了金钱，但我感觉我并不幸福，我甚至不知道我应该用我的金钱做些什么？它能买来欢乐和幸福吗？”

牧师让他站在窗前，看外面的街上，问他看到了什么，富翁说：“来来往往的人群，多么美妙啊！”

牧师又把一面很大的镜子放在他面前，问他看到了什么，他说：“我看到了我自己，我很沉闷。”

牧师道：“是啊，窗户和镜子都是玻璃制做的，不同的是镜子上镀了一层银粉，单纯的玻璃让你看到了别人，也看到了美丽的世界，没有什么阻拦你的视线，而镀上银粉的玻璃只能让你看到你自己，是金钱阻拦了你心灵的眼睛，你守着你的财富，像守着一个封闭的世界。”

富翁得到了启示，就尽可能的去资助那些困难的人，把自己的仁爱带给他人，而得到帮助的人则用无尽的感激和祝福报答他。富翁从中不断地得到欢乐，心情也变得开朗了。

因此，心灵的眼睛一旦被金钱所蒙蔽，那么就只能看见自己而看不见别人，这样心中当然没欢乐了。

真诚地赞赏别人

每个人都有自己的优点和缺点。但有些人看待他人时，往往总是盯着他人的缺点和不足之处，而看不到他人的优点，他们不愿称赞对方，不会夸奖他人，因而也得不到他人的赞赏。其实，即使那些历史上的伟人，他们也深知真诚地赞赏他人。

美国柯立芝总统在执政的时候，在一个周末对他的一位女秘书说：“你今早穿的衣服极好看，你是一个极美貌的青年女子。”

这恐怕是一向寡言的柯立芝总统一生中赏赐给一位秘书的最动人的称赞了。这确实有点极不平常，极出乎意料之外，因而那女子面红耳赤，不知所措。柯立芝于是说道：“不要难为情，我说这些话只是为了让你觉得好过一些。从现在起，我希望你多注意一下你的缺点。”

在这里，柯立芝总统就巧妙地运用了一种心理技巧——当我们听到他人对自己的优点加以称赞以后，再去听一些不愉快的话，自然觉得好受一些。

也有人曾做过这样的实验，实验的对象都被外界完全隔绝，各自躺在一个像棺材一样的小房间里，每隔一段时间询问他们在想什么、有什么愿望。起初，他们都回答说觉得挺舒服：

有人说，让他休息睡觉很满意；还有些人产生了有关食物、趣事和性的愉快幻想。

但是，随着时间的延长，这些人越来越抱怨身体不舒适感到孤独寂寞。最后，在实验快要结束的时候，每一个实验对象都说脑子里集中在想的是希望得到任何一种刺激。许多人说非常渴望身体接触什么东西或者引起某种形式的注意，甚至愿意有人来推他一下或者打他一顿。

我们绝大多数人都是想要做正确有益的事情，但是往往容易把人与人之间本来应该起有益作用的讯息交流搞颠倒了。

我们的意图总是好的，然而，我们的行为却并非如此！

在别人使我们感到高兴或者碰到我们所喜欢的事时，我们很少有人当时就表示鼓励支持。我们一般总有很多理由："我不需要说任何话。他们什么时候都知道我是多么喜欢和感激他们。我用不着表示得太过分。"

然而，他们并不知道，你一定要告诉他们。由于你不肯给他们报偿，你所喜欢的那些行为可能永远不再出现了。你无论怎样鼓励也不会太过分。

查理·夏布是全美少数年收入超过百万美元的商人。1921 年，安德鲁·卡耐基慧眼独具，提名夏布为新成立的"美国钢铁公司"第一任总裁时，夏布才 38 岁。

为什么安德鲁·卡耐基每年要花 100 万聘请夏布先生呢？这几乎等于每天支 3000 多元。难道夏布先生确实是个了不起的天才？还是夏布先生对钢铁生产比别人懂得多？都不是。夏布先生亲自告诉我，在他手下工作的许多人对钢铁制造其实都懂得比他多。

夏布说他之所以获得高薪，主要是因为他善于处理人事，管理人事。在被问道他是如何做到这一点的，他讲了下面这段话：

"我想，我天生具有引发人们热情的能力。促使人将自身能力发展到极限的最好办法，这就是赞赏和鼓励。

来自长辈或上司的批评，最容易丧失一个人的志气。我从不批评他人，我相信奖励是使人工作的原动力。所以，我喜欢赞美而讨厌吹毛求疵。如果说我喜

欢什么，那就是真诚、慷慨地赞美他人。”

这就是夏布成功的秘诀。

在日常生活中，我们通常忽略的美德之一便是赞赏。每位演讲者、公共发言人都知道，当他们倾心面对所有的听众，却得不到一丝赞赏时，他们的内心有多失望。同样的情形发生在办公室、店铺和工厂的员工，甚至我们的家人和朋友，他们也会有同样的感受，甚至是加倍的感受。别忘了一点，在人际交往里我们所接触的是人，他们都渴望被人赞赏。给他人以欢乐，这是合情合理的一种美德。

热忱地关怀别人

一个杰出的人，一个具有人格魅力的人，一定是一个能热忱地关怀他人的人。下面的这个例子就能充分地说明这一点。

上大学半年多了，同学们从没见汤姆笑过，这引起了班长杰克的注意。平时汤姆从不和别人主动聊天，也不爱说话，只顾一个人低头学习。半年来除了学校他几乎没去过其他的地方，由于他性格孤僻，同学们给他起了一个外号叫“孤独大使”。

有一次，汤姆的一个亲戚来看他，杰克才从汤姆的亲戚那里了解了他的不幸。原来汤姆很小的时候父母在一次车祸中丧生，由于没有了生活的依靠，汤姆和妹妹不知道该怎么活下去。幸好远方的舅舅闻迅赶来，把兄妹俩接到了舅舅家。舅妈是一个好生事端的人，对汤姆和妹妹十分苛刻，动不动就责骂甚至动手打他们。

一次妹妹发高烧，舅舅不在家，汤姆求舅妈带妹妹去看病，舅妈不理他，等舅舅回来后把妹妹送到医院，妹妹的眼睛就再也看不见东西了，从此以后，他再也不愿意和别人说话，除了妹妹，可……

杰克知道一切后，主动找汤姆谈话，杰克说：“汤姆，我为你的不幸深表同情，希望我能帮助你。”汤姆只是看看他，没有说话。可是杰克并没有放弃对他的帮助，他把汤姆的事告诉了同学们，并让大家一起想办法，让汤姆快乐起来。

因为汤姆的拒绝，谁也没想到更好的办法。杰克忽然想到汤姆的妹妹是发烧导致的失明，也许能治好，于是他请教了医生。医生告诉他要看什么情况，一般情况下是可以治好的。

这一点希望燃烧了杰克的心，他回去组织同学策划捐款行动，然后背着汤姆把他的妹妹接到医院。经过检查，医生说可以治好，这让他和同学们也高兴不已。

这段时间汤姆见同学们都怪怪的，而且他们都用一种异样的眼光看他，以为是杰克把他的事向同学们宣扬开而导致的，于是对杰克更加冷漠。

直到一天，杰克对汤姆说："汤姆，门口有人找你。"汤姆疑惑不解，因为平时从来没有人找过他，但他还是向门口走过去。当他看见自己的妹妹时，眼睛湿润了，妹妹也流下了高兴的泪水，"那是你吗，我的妹妹？"

"是的。哥哥，我是你的妹妹。"汤姆再也控制不住自己的感情，跑过去抱住了妹妹。

"怎么，你的眼睛？"

"是的，我可以看见你了！"

汤姆不解地问："到底发生了什么事？"

妹妹把发生的一切告诉了汤姆，汤姆一切都明白了。从此，汤姆和杰克成了好朋友，他的性格也逐渐变得开朗起来。

向对方伸出援助的手，这就是做人的可贵之处，也是人格魅力之所在。希望我们都能像杰克那样真诚地对待朋友，对待他人。

设身处地地为别人着想

欧文·扬，一位著名的美国律师兼大企业的巨头之一，曾经指出："那些能够设身处地为他人着想、懂得他人心理活动的人，从来不需要为前途未卜而忧心忡忡。"

想要推销出产品，就要学会从他人的观点着想，从他人的角度看待问题。卡耐基认为，要使顾客依照"你希望的那种方式"去做，就应该跟那些你想去影响的人交换意见。

今天，成千上万的推销员在人行道上奔波，他们疲惫不堪，垂头丧气，徒劳往返。为什么呢？因为他们总是只想自己所想，他们并没意识到别人有时候并不想买任何东西，每个人都一如既往地对解决自己的问题感兴趣。如果推销员们能够向顾客表明他们的服务或商品将如何帮助顾客解决问题的话，他们就不必

向顾客兜售了,顾客自己会去买的。因为顾客们喜欢感到他们是在买东西,而不是被卖东西。

然而许多推销员花了毕生时间兜售商品,却从来不曾从顾客的角度看待事物。

亚拉巴马州伯明翰市的在华钨·卢卡斯是这样谈同一公司的两个推销员是如何处理同样类型的情况的:

“几年前我在一个小公司的经营管理组工作。在我们公司附近有一家大型保险公司的地区办事处。他们的业务是按地域划分的,因此我们这个公司被分派两个代理商来负责,这里我姑且把他俩分别称之为卡尔和约翰。

“有一天早上,卡尔在我们的办公室里小坐,随口提到他的公司刚刚为经理人员开设了一种新型的人寿保险,并且认为我们日后也许会感兴趣,他表示当他在这方面了解到更多的情况时会来告诉我们。

“同一天,约翰在便道上看到我们正喝完咖啡不想回来,他大声減到:‘嗨,卢卡斯,站住,我有一些重大的消息要告诉你们这帮人。’他快步走过来,非常兴奋地把他的公司为经理人员开设的人寿保险告诉我们。(同卡尔随口提到的是同一回事。)他想让我作为第一批参加。他就投保范围向我们提供了一些重要的情况,在结束时说:‘这种保险形式很有新意,我打算明天从总部叫个人专门解释一下。现在,咱们就在这儿先把申请表填一下,这样他就能在工作时有所依据。’他的热心鼓动使我们急于参加这种保险,尽管我们并不了解具体细节。后来的情况证实了约翰对这种保险的初步理解,他不仅使我们每个人都参加了保险,而且后来还把我们的投保范围扩大了一倍。

“卡尔本来是可以做成这笔交易的。可是他没有设法激起我们参加这项保险的任何愿望。”

如果你不想造成被动局面,那么最好的办法是多站在对方的立场去观察,这样就能拉近双方的距离。

玛丽聪明漂亮,受过良好教育,大学毕业后在一家“平价百货公司”的成衣部担任助理采购员。她的师长在介绍信里给她的评价很高,说她有野心、天分与热忱,一定会成功。

但是玛丽并没有取得辉煌的成就,她只做了八个月就改行了。

有人问她的上司:“到底是怎么回事?”

"玛丽确实是个好女孩,而且个性又好,"他说:"但是她犯了一个很大的错误。"

"是什么啊?""哼!她老是买些她自己喜欢,顾客却不喜欢的东西。她总是根据自己的好恶来决定式样、颜色、质料和价钱,而不是针对专程前来的顾客所喜欢的标准选购。当我提醒她有些货品可能不合顾客口味时,她就说:'喔!他们一定会喜欢的。那还用说吗?连我自己都喜欢呢。它一定很畅销。'"

玛丽女士的家庭环境很好,她的教养使她太讲究。她无法以中低收入民众的眼光来评论服装的好坏,所以她买的东西都不适合平价公司的顾客。

所以,要让别人替你做那些"你要他们为你做"的事情时,必须站在他们的立场,用他们的眼光来看。

用那些我们想去影响人的眼光来看问题是我们在任何情况下都可采用的最好的思考原则。

南风法则

法国作家拉封丹写过的这样一则寓言:北风和南风比威力,看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛冽寒冷刺骨,结果行人把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动,顿时风和日丽,行人因为觉得春意上身,始而解开纽扣,继而脱掉大衣,南风获得了胜利。

这就是"南风法则"。由此可以看出,善待他人等于善待自己。

一天傍晚,乔驾车回家。在这个中西部的小社区里,要找一份工作是那样的难,但他一直没有放弃。冬天迫近,寒冷紧裹着乔,一路上冷冷清清。除非离开这里,一般人都不走这条路。他的朋友们大多已经远走他乡,他们要养家糊口,要实现自己的梦想。然而,乔留下来了。这儿毕竟是埋葬他父母的地方,他生于此长于此,熟悉这儿的一草一木。

天开始黑下来,还飘起了小雪,他得抓紧时间赶路。为此,他差点错过那个在路边徘徊的老太太。他看得出老大太需要帮助,于是,他将车开到老太太的奔驰车前,停下来。

虽然他面带微笑,但老太太还是有些担心。一个多小时了,也没有人停下来帮忙。他会帮助她吗?他看上去穷困潦倒、饥肠辘辘,不那么让人放心。他看出

老太太有些害怕，站在寒风中一动不动。他知道她是怎么想的，只有寒冷和害怕才会让人这样。“我是来帮助你的，老妈妈。你为什么不到车里暖和暖和呢？顺便告诉你，我叫乔。”他说。

老太太遇到的麻烦不过是车胎瘪了，乔爬到车下面，找了个地方放上千斤顶，为她的车换胎。结果，他浑身弄得脏兮兮的，还伤了手。当他拧紧最后一个螺母时，她摇下车窗，开始和他聊天。她说，她从圣路易斯来，只是路过这儿，对他的帮助感激不尽。乔只是笑了笑，帮她关上后备箱。

老太太问他该付多少钱，出多少钱她都愿意。乔却没有想到钱，这对他来说只是帮助需要帮助的人，上帝知道过去在他需要时有多少人曾经帮助过他呀。他说，如果她真想答谢他，就请她下次遇到需要帮助的人时，也给予帮助，并且“想起我”。

他看着老太太发动汽车上路了。天气依然寒冷，但他在回去的路上却很高兴，开着车消失在暮色中。

沿着这条路行了几英里，老太太看到一家小咖啡馆。她想进去吃点东西，驱驱寒气，再继续赶路。

侍者走过来，面带甜甜的微笑递给她一条干净的毛巾，以擦干她湿漉漉的头发。老太太注意到女侍者已有近8个月的身孕，但她的服务态度并没有因为过度的劳动和身体的不方便而有所改变。老太太吃完饭，拿出一百美元付账，女侍者拿着这一百美元去找零钱，而老太太却悄悄出了门。当女侍者拿着零钱回来时，正奇怪老太太去哪儿了，这时她才注意到餐巾上有字。老太太写的是：“你不欠我什么，我曾经跟你一样。有人曾经帮助过我，就像我现在帮助你一样。如果你真想回报我，就请不要让爱之链在你这儿中断。”女侍者热泪盈眶。

虽然还要清理桌子，服侍客人，但这一天女侍者都坚持下来了。晚上，下班回到家，躺在床上，她心里还在想着那钱和老太太写的话，老太太怎么知道她和丈夫需要钱呢？孩子下个月就要出生了，生活会很艰难。她知道她的丈夫是多么焦急，当丈夫走到她旁边时，她给了他一个温柔的吻，轻声说：“一切都会好的。我爱你，乔。”

善待他人能较好地推动人们相互之间的理解和合作；能较好地促进人们同心协力营造一个良好的学习和生活环境，从而使每个人都感到温暖和快乐。

一天，旅行家辛格和一位朋友正穿越喜马拉雅山脉的某个山口。在跟一场

暴风雪搏斗了将近3个小时之后，他们精疲力竭，又冷又饿，真想坐下来喘一口气。但他们不敢，一旦坐下去，他们很可能会变成两根冰棍，再也别想站起来了。他们只有靠不停走动以保持体温。

在他们的冒险生涯中，虽然不是第一次面临生死威胁，但这一次的境遇显然比以往任何时候都要恶劣。两个人都在想，也许应该准备得更充分一点再到这个险恶的地方来；也许根本就不应该在这个该死的季节到这个天寒地冻、荒无人烟的鬼地方来。不过，现在想什么都晚了，他们只希望在最后一丝体力用尽之前能找到有人居住的地方。

忽然，他们看见雪地上躺着一个昏迷不醒的人，半个身子已被雪掩埋。此人显然是他们的同行，也跟他们一样不走运，被暴风雪打败了。辛格顿生恻隐之心，蹲下来一检查，发现这个人还活着，只是被冻晕了。如果将他带到温暖一点的地方，也许有救。辛格跟朋友商量，要不要设法带走这个倒霉的家伙？朋友惊叫起来："别干傻事，辛格！我们自身难保，带上一个累赘，我们都会丧命的。"

朋友的话确有道理，辛格不禁犹豫起来……

略一犹豫之后，辛格还是决定帮助这个半死不活的人。见死不救，对辛格来说是不可想象的。他叫朋友将此人扶在他背上，朋友冷冷地说："既然你执意要救他，那么好吧，这是你的事，跟我无关！"

说完，朋友独自一人往前走了。

辛格费了很大的劲，才把这个昏迷的人抱起来，放在自己背上，一步一步地往前走。这个人很重，尽管是在冰天雪地里，走不多久，辛格已浑身发热，他的体温使背上那个冻僵的躯体温暖起来，那人活过来了，没过多久，两人便并肩前进了。

当他们走到另一个山口时，辛格发现了他那位独自离去的朋友，正躺在雪地上，已经死了，是被冻死的。

任何一个人的存在，都是以别人的存在为前提、为条件的，帮助别人，不仅是一种善心的表达，同时对自己也大有好处。

不揭人之短

俗语说得好：打人不打脸，揭人不揭短。要想与他人友好相处，就要尽量体谅他人，维护他人的自尊，千万不要揭人之短，戳人之痛。

明太祖朱元璋出身贫寒，做了皇帝后自然少不了有昔日的穷哥们儿到京城找他。这些人满以为朱元璋会念在昔日共同受罪的情份上，给他们封个一官半职，谁知朱元璋最忌讳别人揭他的老底，以为那样会有损自己的威信，因此对来访者大都拒而不见。

有位朱元璋儿时一块光屁股长大的好友，千里迢迢从老家凤阳赶到南京，几经周折总算进了皇宫。一见面，这位老兄便当着文武百官大叫大嚷起来："哎呀，朱老四，你当了皇帝可真威风呀！还认得我吗？当年咱俩可是一块儿光着屁股玩耍，你干了坏事总是让我替你挨打。记得有一次咱俩一块偷豆子吃，背着大人用破瓦罐煮，豆还没煮熟你就先抢起来，结果把瓦罐都打烂了，豆子撒了一地。你吃得太急，豆子卡在嗓子眼儿还是我帮你弄出来的。怎么，不记得啦！"

这位老兄在那喋喋不休唠叨个没完，宝座上的朱元璋再也坐不住了，心想此人太不知趣，居然当着文武百官的面揭我的短处，让我这个当皇帝的脸往那儿搁。盛怒之下，朱元璋下令把这个穷哥们儿杀了。

这就是揭人之短的下场。

其实，每个人都有所长，亦有所短。与人相处，千万不要抓住他人的隐私、痛处和缺点，大做文章，而是要善于发现别人的长处和优点。

第八章
在一段时间内只做一件事

美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得心力俱疲。

用优雅的方式回报生活

作为一名专业的压力咨询顾问，《别为小事抓狂》的作者理查德·卡尔森相信，一个人可以通过改变态度来改变一生。

每当我们面对坏消息、难缠的人，或者被小事情烦得动弹不得，感到愤怒、懊恼、容易被打扰时，大部分人都会紧张兮兮地把焦点集中在生活的负面上，看不见整体的形势，甚至惹恼了其他本来有意帮助我们的人。但卡尔森指出，问题的大小，与是否可以迅速而有效地加以解决有关。一个平和、放松的人，将获得更大的成功。"当你学会更轻松的反应习惯时，那些看起来似乎'难以解决'的难题，就会变得比较容易处理。即便是真正有压力的'大事'，也不会像以前那样，让你措手不及。"他在《别为小事抓狂》中，提供了一百条轻松生活的策略，希望他的读者能用更优雅、更轻松的态度来回应生活、面对挑战。它们包括：反复对自己说："生命不是一桩紧急事故"；每天，至少告诉一个人，你喜欢、仰慕或欣赏他的地方；感觉好时要感激，感觉不好时要保持风度；允许自己感到无聊；想想你拥有什么，而非你想要什么；把今天当作最后一天来活——并且，提醒自己，即使就要离开人世，也还是会有没做完的事。

前几天，我在高速公路上看到一个男人一边开车，一边刮胡子、喝咖啡、看报纸。"好极了！""也可怕极了！"我心想。那天早上，我正在思索一个合适的例子，来说明我们这个狂乱社会的疯狂程度。

我们有多少回一次做一件以上的事情？无线电话本来是要让我们的日子过

得更轻松的,可是从某些方面来看,它反而把我们的生活变得更复杂了。不久前,我和太太去朋友家吃晚饭,注意到女主人来应门时还一边打着电话;准备晚餐和为女儿换尿布时(当然是洗过手以后),也是如此!我们同样都有心不在焉的倾向,不是说话时心在别处,就是同时做三四件杂事。

我们一次做太多事时,是不可能把心放在此时此刻的。这样一来,你不但无法享受目前正在做的事,而且会不专心,效率更差。

一项有趣的练习是空出一段时间,一次只专心做好一件事。不论是洗碗、打电话、开车、陪孩子玩或跟另一半说话,还是阅读杂志,试着把焦点集中在一件事情上面。不论做什么事情都要专心,集中精神。你会有两个新的发现:第一,你会真的享受你正在做的事情,即使像洗碗或清理柜子这种平凡小事。当你集中精力,而非分心时,你就可以慢慢对手边的事情发生兴趣,不论你是在做什么。第二,你将对自己的速度与效率感到不可思议。自从我把注意力放在此时此刻后,各方面的人生技巧都增进了,包括:写作、阅读、打扫房子和打电话。

你同样也可以做到,只要你下定决心,一次只做好一件事。

做自己喜欢做的事

一个人如果有一份投合兴趣的工作,有可以让他全心投入的职业,他生命中的力量便可找到充分的出口发挥作用。这样的人是幸福的。

——布洛斯

戴尔·卡耐基曾经说:“对自己的工作感兴趣,可以将你的思想从忧虑中移开,最后,还可能带来晋升和加薪。即使不能这样,也可以把疲乏减至最低,并帮助你享受自己的闲暇时光。”兴趣是最好的老师,快乐的秘诀,就是要做自己喜欢做的事。做自己喜欢做的事,能够让自己充满热情,使自己更加充实,增进整体生命的品质。只有饱含热情、心情愉快地工作,才不会有疲惫感,才会乐此不疲。愉快、欢笑可以解除紧张与疲劳。

有人说工作实在是很辛苦,但当你全神贯注于自己喜欢的工作时,你会感到那是在享受,而不是在受苦。如果能够对工作保持热忱的态度,能够微笑面对自己从事的一切,那工作和休闲还有什么区别呢?爱迪生整天没日没夜地在实验室工作,有人问他天天这样工作累不累,谁知他颇为惊讶地说:“我这辈子一天

都没有工作过!”“压力之父”塞叶博士曾经说,尽管他每天从早晨五点工作到深夜,但他认为自己这辈子从未做过一件工作,自己整天都在“游玩”。因为对他而言,从事自己喜欢的研究就是游戏。布洛斯说:“人大部分甚至无法想象,做自己真正喜爱的工作会有多快乐。一个人如果有一份投合兴趣的工作,有可以让他全心投入的职业,他生命中的力量便可找到充分的出口发挥作用。这样的人是幸福的。”

兴趣不仅可以让人感到工作的快乐,减轻疲惫感,兴趣也是事业成功的助推剂。人生快乐莫过于在工作上取得成就,而最大的快乐莫过于在自己喜欢的工作上取得成就。当一个人为自己感兴趣的事情而付出,而不顾一切时,他获得成功的机会更大。从来没有听说过一个人在自己不喜欢的领域做出什么惊天动地的成绩的。正如华德·迪士尼所说:“一个人除非做自己喜欢的事,否则就很难有所成就,要想快乐也就更难。”

美国内华达州的一所中学曾经在学生入学考试时出过这样一道题目:比尔·盖茨的办公桌上有五只带锁的抽屉,里面分别装着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功。比尔·盖茨总是只带一把钥匙,而把其他的四把锁在抽屉里,请问他每次只带哪一把钥匙?其他的四把锁在哪一只或哪几只抽屉里面?有一位聪明的同学在美国麦迪逊中学的网页上面看到了比尔·盖茨给该校的回信,信上写着这样一句话:“在你最感兴趣的事物上,隐藏着你人生的秘密”。无疑,这便是问题的正确答案。

做自己喜欢做的事,能使人忘却悲哀和劳累,获得平和充实的幸福感;做自己喜欢做的事是迈入成功殿堂的捷径,是疲劳的减压阀。

每天只要做好一件事

有一位画家,举办过十几次个人展,参加过上百次画展。无论参观者多与少,无论作品有没有获奖,他的脸上总是挂着开心的微笑。

在一次朋友聚会上,一位记者问他:“你为什么每天都这么开心呢?”

他微笑着反问记者:“我为什么要不开心呢?”

尔后,他讲了他儿时经历过的一件事情:

我小的时候,兴趣非常广泛,也很要强。画画、拉手风琴、游泳、打篮球,样样

都学，还必须都得第一才行。这当然是不可能的。于是，我闷闷不乐，心灰意冷，学习成绩一落千丈。有一次我的期中考试成绩竟排到全班的最后几名。

父亲知道后，并没有责骂我。晚饭之后，父亲找来一个小漏斗和一捧玉米种子，放在桌子上，告诉我说："今晚，我想给你做一个试验。"父亲让我双手放在漏斗下面接着，然后捡起一粒种子投到漏斗里面，种子便顺着漏斗落到了我的手里。父亲投了十几次，我的手中也就有了十几粒种子。然后，父亲一次抓起满满一把玉米粒放到漏斗里面，玉米粒相互挤着，竟一粒也没有掉下来。父亲意味深长地对我说："这个漏斗代表你，假如你每天都能做好一件事，每天你就会有一粒种子的收获和快乐。可是，当你想把所有的事情都挤到一起来做，反而连一粒种子也收获不到了。"

20 多年过去了，我一直铭记着父亲的教诲："每天做好一件事，坦然微笑地面对生活。"

一次只做一件事

他从小文科成绩都是红字连篇。他的读写速度很慢，英文课需要阅读经典名著时，只能从漫画版本下手，以求低空过关。他常常说："我的脑袋里有想法，但是却没有办法将它写出来。"后来医生诊断他患有识字障碍。他之后凭借优异的数理成绩，进入美国名校斯坦福大学就读。他发现商业课程对他而言比较容易，于是选择经济为主修，在英文及法文仍然不及格的同时，全力投注于商学领域，获得 MBA 学位。毕业时，他向叔叔借了 10 万美元，开始自己的事业。1974 年，他于旧金山创立的公司，如今已名列世界五百强企业，拥有 2.6 万多名员工。

他就是施瓦布，嘉信理财（Chades Schw）的董事长兼 CEO（首席执行官）。现在，施瓦布的读写能力仍然不佳，当他阅读时必须念出来，有时候一本书要看六七次才能理解，写字时也必须以口述的方式，借助电脑软件完成。

一个先天学习能力不足的人，何以能成就一番事业？施瓦布的答案是：由于学习上的障碍，让他比别人更懂得专注和用功。

"我不会同时想着 18 个不同的点子，我只投注于某些领域，并且用心钻研。"他说。

这种“一次只做一件事”的专注态度，也展现于嘉信27年的历史中。当其他金融服务公司将顾客锁定于富裕的投资者时，嘉信推出平价服务，专心耕耘一般投资大众的市场，终于开花结果。之后随着科技的进步及顾客的成长，嘉信于每个时期都有专心投注的目标，许多阶段的努力成果，成为业界模仿的对象，在金融业立下一个个里程碑。

“一次只做一件事”就意味着一个人在某一段时间里只能把精力集中于一件事情，把一件事做到底，纵观失败的案例，大约有50%的情况是由于半途而废，未能坚持下去所致。

“一次只做一件事”，就意味着集中目标，不轻易被其他诱惑所动摇。经常改换目标，见异思迁或是四面出击，往往不会有好结果。

每天一个小目标

奥里森·马登强调，目标对我们来说太重要了，他对年轻人说：“你不仅要有一个人生目标，你也应该有你的日常目标，那就是每天一个目标。”

日常的目标也许不是什么宏图大业，也不是高远的志向，仅仅只是一件平常的事情，你今天一定要去完成它，这样你才能感到满足和快乐。

你要不停地前进，尽力把每一件事情做好。进一步说，假如你还没有目标，那就不妨继续前进——自然会有目标与你并驾齐驱。你的方向感是永远向前迈进的。

一位著名的整容医师讲了这样一件事：

最近，一位女士请教关于消除面部皱纹的事。她说她没有让家人知道，就悄悄来到我的诊所，是不是一种错误。

“你怎么不告诉他们?”我问。

“他们会反对的。我的丈夫和女儿会认为我虚浮愚蠢。”

我说：“我多年来从未见过一个完全出于虚荣的病例。人们求助于整形外科医生，很多是基于心理学上的、社会学上的和经济学上的原因。他们除去缺陷是为了要在生活上重整旗鼓。”

她说：“大夫，你说对了。我是想重整旗鼓。我要为我的家人而尽力变得好看一点。”

"你不妨向他们解释一番。"我建议道。

后来,我为她动了手术。在住院期间她对我说,她未能向她丈夫说明。手术成功了,但她的丈夫十分恼火,不肯谅解。

人总是阻挡前进的意图,就像这位太太的丈夫所做的那样,以致使内心留下了比面部更深的皱纹。整型外科无法消除这种内心的皱纹,只有谅解才可消除。

上天让你生存于世上,并非叫你郁郁寡欢;上天给了你获得成功的冲力,你必须加以运用。

假如你有困难,假如你遭遇了障碍,那只说明你和大多数人一样。海伦·凯勒一生的故事应该是人尽皆知的,她克服了机能上的障碍,获得了不可思议的成就。你也许不知道著名的护士南丁格尔,她原先患了很重的忧郁症,但她的慈善服务使她相信:她并不是在垂死之中。

只要你相信你自己,而去做你想要做的事情,你的成就将会使你自己感到惊奇。

找有趣的事情来做

安排固定时间去做某项工作往往收益很大,杂乱无章的生活方式常导致拖延行为,因此,制订现实可行的活动时间表大有裨益。

最好既要计划自己的活动,又善于开始一项较重要的工作,而不只是把它们按轻重缓急分分类便扔到各自的文件堆里,等以后再做。既让你以为某项工作牵涉到许多烦琐的细节,也要让你至少完成一些主要的部分,而不要一走了之,去找有趣的事情做。

最好能想办法找件有吸引力的事情作为完成那项费力工作的奖赏,尽量争取不花太多时间制订不太可能执行的计划。那如何才能养成按规划行事而不拖延的习惯呢?

1. 想到做到

通常你把工作推给明天或下一个明天,零碎事务因而堆积起来,显得杂乱无章。要想从一大堆杂乱的事情中找出一件是很费力的,不仅那项工作等在那儿,而且把它找出来又成了一个包袱。与此相反,如果你养成想到就做的习惯去处

理文件，那么，你就避免了重新找材料的麻烦，从而节省大量的时间和精力。

这种方法的另一形式是：你若有一件事要做或一封信要回，那就在下次一看见它就去做，而不要把它扔回去，夹在整理的文件堆里。或者你可以用彩色的铅笔把限期写上去，以便在接触这件未做事时能清楚地回想起来。

2. 改变环境以创造最高的效率

你如果很容易受环境影响而分散注意力，为何不想办法改变现在的环境呢！周围环境显著地导致学习和写作方面的拖延。

有些人在安静的环境中会工作得更好，有些人喜欢边工作边听音乐，有些人则喜欢和周围的人一块干，也有些人喜欢独自一人干。不管你在哪种环境下，都要想办法去创造或寻找那种工作效率最高、能促进工作的良好环境。

3. 自我监督或单方打赌也是有效的办法

在阻止拖延行为时，你也可以设计和利用不同形式的打赌方法来阻止拖延。你可以利用自我监督和单方打赌法获取按时完成任务带来的奖赏，使按时完成的任务本身具有奖励性质并得到进一步加强。大多数拖延起因都在于你那些潜在的、起负作用的、愚蠢的赌注。为何不能正视这种“赌博”过程，并有效地利用它来争取获得最佳的、而不是最坏的结果呢?

4. 利用可能性会使你有更多的机会

那些从事创造性工作而又有拖延习惯的人，总因等待灵感的到来才开始工作，这样使得已有的拖延习惯更为严重。为什么不利用可能性去投入工作，而不再消极地将写作、雕塑、绘画等工作向后推延呢？你先驱使自己进入一项工作中，就很有可能在某一瞬间遇到灵感而创造出惊人的作品。实践得越多，即使是按计划行动，创造杰出作品的可能性也会越大。

利用可能性手段还会增长你的实际经验，遇上更多的实践机会。你若是艺术家，苦于没有灵感，只要要求自己不停地去写去画，在工作过程中就可能获得灵感。即使仍未获得灵感，你也已经通过那些平常的创作而增进了技巧——当神赐良机时，你会更有可能将其付诸于实现。

5. 善用你的工具做提醒手段

利用你的日程安排簿、台历或特殊的文件簿来作为专门提醒自己的日记簿。

6. 利用同伴的作用

除了利用同伴帮助你实施制定的奖惩方案以克服拖延行为以外，你还可请他们帮你具体完成被拖延的工作。你如果不愿着手学习，可以同一位没有这类毛病的朋友约好，同他一块学习。

同伴的作用能增加你准时完成任务的可能性，其原因是多方面的：

- 你会想到必须遵守你与朋友或同学达成的约定，否则你将给他们带来不便；
- 你不会希望朋友因为你违背或没有坚持你们俩的计划而指责你；
- 你可能选择一个很容易投人到工作中去的同伴，从而为自己树立一个榜样；
- 和别人一起进行同一项恼人的工作时，你会发现这项工作变得不那么讨厌，甚至还会喜欢上它；
- 你如果因为害怕完成不了某件事就不去做，同伴的存在会增加你成功的可能性，来减少你对失败的担心。

此外，勇于承担后果便会战胜自己，如果你着手去完成被拖延的工作，承担起因拖延带来的后果，那么，由此得到的批评或感到的痛苦就会比预料的少。须知，你长时间地拖延一项任务，往往阻碍他人的工作，给别人带来种种不便。此时你往往出于担心他们问你拖延的原因，而不得不找借口。一般来讲，你最好勇于面对他们的不满，而不要继续用拖延的方法来“消除”这种不满。

即使你在某项工作上已远远落在了后面，也要努力并正视拖延所造成的困境，不要在心理上先打垮自己，这样才能把更多精力和时间用在行动上面，而不是一味地责怪自己为什么没开始行动。

做你最喜欢做的事

每天有许多事可做，但有一条原则不能变，那就是一定要做你最喜欢做的事。

很多年前，一位名人讲过一句话："你一定要做自己喜欢做的事情，才会有所成就。"

有一位机械师不喜欢自己的工作想转行，却迟迟下不了决心，因为他已经学了二十几年的机械，如果突然换一份其他工作，会感到很不适应，尽管他不喜欢现在的工作，却无法抛开累积二十多年的机械专业知识。

他想改变，但又抛不开过去的包袱，自然无法突破。

因此，每个人都必须当机立断，去做自己喜欢做的事情，当知道自己已经走错方向时，就要及时地掉转头，朝正确的方向走，才会达到理想的目的地。如果明知错了还要继续走，最终会一败涂地。

做你自己喜欢做的事情，其实是很困难的。大多数的人，多半都在做他们讨厌的工作，却又必须逼自己把讨厌的事情做到最好。

他们经常失去了动力，时常遇到事业的瓶颈，而没有办法突破，他们不断地征求别人的意见，却还是照着一般的生活方式进行，凡事没有进展，原地踏步，这些当然不是他们想要的，但是由于种种原因，他们当中却很少有人试着去改变自己的状况。其实，要找到自己真正喜欢的工作，只需要把自己认为理想和完美的工作条件列出来就一目了然了。

一位颇有名气的心理学专家在叙说自己最终寻找到自己最喜欢的工作的经历时这样说：

运动和数学一直是我很喜欢做的两件事。

从小到大，我一直是运动健将，不仅担任过体育队长和篮球、乒乓球队长，也是校田径队的杰出运动员，我曾经想过要如何把兴趣发展成职业，也曾经梦想成为张德培第二。

我不断地问自己：这些真的是我自己想要的吗？我愿意把运动当成我一辈子的终生事业吗？后来我告诉自己：靠体力过生活，并不是我真正喜欢过的生活，虽然我非常喜欢运动。

在高中和大学的时候，我的数学成绩一直都是名列前茅，我也曾经想过，要当一位数学教授。

决定要做这件事之前，我列出一张理想和完美的工作条件，我告诉自己：

(1)时间一定是由我自己掌握。

(2)它要能不断地接触人，因为我喜欢人群。

(3)它必定对社会有所贡献。

(4)它可以让我环游世界。

(5)它必须能够不断地学习与成长。

(6)它必须能够不断地建立新的人际关系,可以跟一些成功的朋友交往。

(7)收人的状况可以由我的努力来控制。

我发现,当一位数学教授,并不能达到我理想的工作条件,于是,我又开始寻找另一个可以当成我终生事业的工作。

十七岁的时候,我接触了汽车销售业,因为我很喜欢车子,我想自己应该可以做得不错;真正进人了这个行业之后,我发现这个行业有非常大的特色,但是我的个性似乎并不适合,于是,我又转行了。

从十六岁到二十一岁,我陆陆续续换了18份不同的工作,可是每次换工作之前,我从来都没有仔细想过:“我到底要的是什么,直到我把那些理想和完美的工作条件列出来。

后来我发现,自己有一个特色,就是从小到大都很热心,很喜欢帮助别人,同学数学不会,我很喜欢教他;别人篮球打得不好,我自告奋勇过去教他。

因为我相信,只要我可以,别人一定也做得到。

在一个很偶然的机会,我参加了一个激发心灵潜力的课程,它给了我非常大的震撼。

我发现,自己上了那么多的课程,学习了那么多的资讯,却没有任何一个课程比得上我的名师安东尼·罗宾,在短短的八小时当中,他所教给我的是那么多。

我想,假如我以后也能做他所做的事情,把一些真正对人们有帮助的资讯,不管用任何渠道,书籍也好,录音带也好,或是录像带也好,都能够分享给想要获得这些资讯的人,那该多好?

我发现,这个工作完全符合我所列出来各种理想和完美的工作条件,当我了解到这件事以后,我知道,这就是我毕生所寻找的方向。

我曾经听我的老师这样说过:“世界上的每一份工作都很好,但是,没有任何一项工作,比我目前所做的更有意义。因为,他可以借由帮助别人,来帮助自己。”

这句话让我决定,要一辈子做这件有意义的事情,经过了七八年的坚持,我

终于可以在这个行业崭露头角，让非常多的人和我的学员，得到非常具体的帮助。

不管是在心灵的重整，或是自信心的培养，或是业绩上的突破，或是管理思考盲点的一些转变，他们都有非常显著的改变。

以前，我一直把赚钱当成非常重要的目标，后来我才发现，赚钱并不是全部，也不是绝对。

赚钱固然重要，但是，我现在一心一意只想把所有精力放在如何提升我自己，如何提高我的工作品质，如何提供更多、更有价值的服务，来帮助更多想要成功的人，想要更上一层楼的伙伴们。

每当我发现，一个人不再自我成长，觉得自己没有什么可以学习的时候，我就为他感到非常可悲。

连世界最顶尖的人，都还是那么地谦虚，不断努力地想成长，因此，要改变自己目前的状况，要让自己更有自信，要让自己做事更有成效，我们就必须做出更好的决定，采取更好的行动。

做事半功倍的事

有人坐等机会，希望好运气从天而降。而成功者则积极准备，一旦机会降临，便能牢牢地把握。所以，想获得自己想要的东西，就要做到一旦看准了目标就立即行动。

当机会到来时，如果你麻木不仁就会和它失之交臂。

有位年轻人，想发财想得发疯。一天，他听说附近深山里有位白发老人，若有缘与他相见，则有求必应，肯定不会空手而归。

于是，那年轻人便连夜收拾行李，赶上山去。

他在那儿苦等了 5 天，终于见到了那个传说中的老人，他向老者求赐给他财富。

老人便告诉他说："每天清晨，太阳未东升时，你到海边的沙滩上寻找一粒'心愿石'。其他石头是冷的，而那颗'心愿石'却与众不同，握在手里，你会感到很温暖而且会发光。

一旦你寻到那颗'心愿石'后，你所祈愿的东西就可以实现了！"

于是每天清晨，那青年人便在海滩上检视石头，发觉不温暖又不发光的，他便丢下海去。日复一日，月复一月，那青年在沙滩上寻找了大半年，却始终也没找到温暖发光的“心愿石”。

有一天，他如往常一样，在沙滩开始捡石头。当他发觉他所捡的不是“心愿石”，他便丢下海去。一粒、二粒、三粒……

突然，“哇……”青年人大哭起来，因为他突然意识到：刚才他习惯性地扔出去的那块石头是“温暖”的。

有许多人终其一生，都在等待一个足以令他成功的机会。而事实上，机会无所不在，重要的在于，当机会出现时，你是否已准备好了。

一位老教授退休后，拜访偏远山区的学校，将他的教学之道与当地老师分享。由于老教授的爱心及和蔼可亲，使得他到处受到老师及学生的欢迎。

有次当他结束在山区某学校的拜访行程，而欲赶赴他处时，许多学生依依不舍，老教授也不免为之所动。当下答应学生，下次再来时，只要有谁能将自己的课桌椅收拾整洁，老教授将送给该名学生一份神秘礼物。

在老教授离去后，每到星期三早上，所有学生一定将自己的桌面收拾干净，因为每个月星期三是教授例行前来拜访的日子，只是不确定教授会在哪一个星期三来到。

其中有一个学生想法和其他同学不一样，他一心想得到教授的礼物留作纪念，生怕教授会临时在星期三以外的日子突然带着神秘礼物来到，于是他每天都将自己的桌椅收拾整齐。

但往往上午收拾妥善的桌面，到了下午又是一片凌乱，这个学生又担心教授会在下午来到，于是在下午又收拾了一次。想想又觉不安，如果教授在一个小时后出现在教室，仍会看到他的桌面凌乱不堪，便决定每个小时收拾一次。

到最后，他想到，若是教授随时会到来，仍有可能看到他的桌面不整洁，终于小学生想清楚了，他必须时刻保持自己桌面的整洁，随时欢迎教授的光临，老教授虽然尚未带着神秘礼物出现，但这个小学生已经得到了另一份奇特的礼物。

被动的等待或守株待兔，根本是浪费时间、错失良机的迭动，而这亦无异于把自己的命运交付给未知的外力来决定。

在过去的岁月中，或许我们一直在等待成功的机会，而耗去了过多的时光，却等不到机会的出现，从今天起，在等候的同时，我们可以开始做好准备，让自己

保持在最佳状态，以便机会出现时，你可以紧紧抓住，不让它溜走。

人们往往将一个人的成功归功于他的运气，其实人生充满机会，只是成功者能识别它，牢牢地把握它。

我们相信人生中充满机会，但我们往往不懂得把握。我们归功于运气的成就，有许多其实与运气完全无关，应归功于当机立断、敢作敢为，见人之未见，坚持不懈。

成功不仅仅靠着努力得来，事实上另外还有两项重要因素：第一是了解成功的规则，第二是掌握机会。

有些人努力工作，辛勤不倦地追求梦想，却无法顺利达成目标，那是因为他们不知道成功的游戏原则，反而被命运捉弄的与成功越离越远。

人生有一定的法则，每份工作和生涯的规划也有遵循的规则。不管我们把法则称为技巧、定律、程序或原则，他们最终都是由人生法则变化而来的。

追求成功的法则之一：做事半功倍的事。尝试从一次的努力中得到更多的效果。

吉姆·史都瓦介绍他的一次经历：成立“叙述电视网”没有多久，我们的公关公司通知我必须亲自感谢加入播映我们节目的联映机构，并出席促销、推广活动做个人的公开露面。公关公司预先筹备了一场聚会，由我进行演讲，然后邀请当地的频道商和系统业者作为我们的贵宾。

这种方式同时有两个作用。它同时让我见到不只一位的频道及系统业的经营者，并可以让许多人知道“叙述电视网”节目播放的消息。

让视力正常的人收看节目的传统方法，就是插播 10 秒钟的广告，通告：“明天晚上 7 点钟，请收看这个节目”，但盲人很少固定看电视，所以插播广告的方式对我们并不适合，我必须找一种方式，使许多人知道“叙述电视网”已经开播的消息，并且能够预先介绍部分节目的内容，公开演讲是倍增效果的好方法。

我在“叙述电视网”得到一个经验，一场访问不论是通过 100 家播映或通过 1000 家播映，所花费的时间和精力是一样的。

不知道你的梦想或目标是什么，但你可以运用技巧来倍增努力后的结果。这是成功的基本原理，好好想想看！

1865 年，美国南北战争宣告结束，北方工业资产阶级战胜了南方种植园主，但林肯总统被刺身亡。

全美国沉浸在欢乐与悲痛之中，既为统一美国的胜利而欢欣鼓舞，又因失去了一位可敬的总统而无限悲伤。

后来的美国钢铁巨头卡内基却看到了另一面。

他预料到，战争结束之后，经济复苏必然降临，经济建设对于钢铁的需求量便会与日俱增。

于是，他义无反顾地辞去铁路部门报酬优厚的工作，合并由他主持的两大钢铁公司——都市钢铁公司和独眼巨人钢铁公司，创立了联合制铁公司。

同时，卡内基让弟弟汤姆创立匹兹堡火车头制造公司和经营苏必略铁矿。

上天赋予了卡内基绝好的机会。

美国击败了墨西哥，夺取了加利福尼亚州，决定在那里建造一条铁路，同时，美国规划修建横贯大陆的铁路。

几乎没有什么投资比铁路更加赚钱了。

联邦政府与议会首先核准联合太平洋铁路，再以它所建造的铁路为中心线，核准另外三条横贯大陆的铁路线。

但一切远非如此简单，纵横交错的各种相连的铁路建设申请纷纷提出，竟达数十万之多，美洲大陆的铁路革命时代即将来临。

“美洲大陆现在是铁路时代、钢铁时代，需要建造铁路、火车头、钢轨，钢铁是一本万利的。”卡内基这么思索。

不久，卡内基向钢铁发起进攻。

事实也证明，卡内基的选择是正确的，他成功了。而他的成功就在于他抓住了与成功休戚相关的时机。

做最重要的事情

世界上没有任何两个人的梦想及目标是一模一样的。为什么？因为没有一个人和另一个人是完全相同的，每个人都是独一无二的。因此，对于什么是最重要的事？这个问题必须强调的一点就是：所谓“重要”，必须是出自你自己的想法、感觉，你认为什么对你才是重要的。

先在自己身上投资，你这个人才是你最大的资产。你的态度、智慧、知识、才华、经验及技能，这些都是你实现目标的原料。而且成为什么样的人直接影响你

可以拥有什么。

要成为你想成为的人，就得从你的习性、情感、理想生活、人际关系，以及你认为最成功的精神生活开始，将你的目标设定在成为什么样的人，然后开始努力成为那种人。

根据这个目标，你会发觉自己在努力的过程中，所展现出的长处、精力及想法极其不同寻常。然后，当你在习性及思想上达到目标的时候，你就会以最勤奋的精神，运用你的能力及创意，尽全力去做那件事情。

当你依照这个程序持续一段时间之后，你就会获得有形的成果及回馈，最终，你将拥有所有你想要的东西，甚至更多。

让我们听一听艾克在贫困中成长的故事。

像大多数人一样，艾克最想拥有的东西是汽车与洋房，但他是个有高度原则及独特价值观的人。他决心做个有信仰的人，将自己奉献给教会，并且把握每一个机会努力工作。艾克非常喜欢传教的工作，而且无论他赚了多少钱，他都会捐出一部分给海外的传教士。

不久之后，艾克就攀上事业的顶峰，拥有庞大的事业及财富，他是少数能这么成功的人士之一。但艾克对自己说："我实在管理不了这么多的资产，我的这些汽车、洋房都需要照顾。"于是艾克将他认为多余的汽车洋房分给他的儿女，只留下2栋房子和4辆汽车给自己和妻子。然后又决定将自己的事业交给子女们打理，而他自己则致力于一件他梦寐以求的工作——教书。

这个有多年工作经验、并拥有强烈人格特质的人，已经不知道怎么把事情做得不完美了！在艾克任教快满一年的时候，学校允许他教任何科目，指导任何研究小组。所以接下来的一年，他开展了一连串非常成功的研究。第二年，学校用公费让他到国外其他的大学开设企业管理的研究课程。他所到之处，每个大学都提供他一栋房子、两辆车子供他和他的妻子使用。

艾克说："我似乎无法避免的拥有一大堆房子和车子，但至少现在我不必再花心思去保养它们了。"

不仅如此，每当艾克到一个新的国家时，人们在当地他所属的宗教团体，都会很快地找到他，并邀请他在周末集会时演讲。艾克成功地成为一位传教士而且不需要任何资助。

从这个故事可以知道，当你把时间、精力投资在"想成为什么"，为自己找到

定位后，再全力投入“想做什么”，那么最后“你想拥有什么”便自然会出现。

把握循序渐进的三个阶段，这样才能使你慢慢而扎实地接近成功。

无论做什么，都要竭尽全力

伊格诺蒂乌斯·劳拉有一句名言：“一次做好一件事情的人比同时涉猎多个领域的人要好得多。”一次只专心地做一件事，全身心地投入并积极地希望它成功，这样你的心里就不会感到筋疲力尽。

圣·里奥纳多在一次给校友福韦尔·柏克斯顿爵士的信中谈到他的学习方法，并解释自己成功的秘密。他说：“开始学法律时，我决心吸收每一点获取的知识，并使之同化为自己的一部分。在一件事没有充分了解清楚之前，我绝不会开始学习另一件事情。我的许多竞争对手在一天内读的东西我得花一星期时间才能读完。而一年后，这些东西，我依然记忆犹新，但是他们，却早已忘得一干二净了。”

在对有价值目标的追求中，坚忍不拔的决心则是一切真正伟大品格的基础。充沛的精力会让人有能力克服艰难险阻，完成单调乏味的工作，忍受其中琐碎而又枯燥的细节，从而使他顺利通过人生的每一驿站。在这个过程中，正是由于各种令人沮丧和危险的磨炼，才造就了成功者。在每一种追求中，作为成功之保证的与其说是卓越的才能，不如说是追求的目标。目标不仅产生了实现它的能力，而且产生了充满活力、不屈不挠为之奋斗的意志。因此，意志力可以定义为一个人性格特征中的核心力量，概而言之，意志力就是人本身。它是人的行动的驱动器，是人的各种努力的灵魂。真正的希望以它为基础，而且，它就是使现实生活绚丽多姿的希望。西方有一句格言：“希望就是我的力量。”这条格言似乎与每个人的生活息息相关。

阿雷·谢富尔指出：“在生活中，唯有精神的肉体的劳动才能结出丰硕的果实。奋斗、奋斗，再奋斗，这就是生活，唯有如此，才能实现自身的价值。我可以自豪地说，还没有什么东西曾使我丧失信心和勇气。一般说来，一个人如果具有强健的体魄和高尚的目标，那么他一定能实现自己的心愿。”

对于年轻人来说，如果他们的愿望和要求不能及时地付诸行动和成为事实，那么就会引起他们精神上的萎靡不振。但是，目标的实现，正像许多人所做的那

样,不仅需要耐心的等待,而且还必须坚持不懈地奋斗和百折不挠地拼搏,就像在滑铁卢击败拿破仑的惠灵顿将军那样。切实可行的目标一旦确定,就必须迅速付诸于行动,并且不可发生丝毫动摇。

那些对奋斗目标用心不专、左右摇摆的人,对琐碎的工作总是寻找遁辞,懈怠逃避,他们注定是要失败的。如果我们把所从事的工作当作不可回避的事情来看待,我们就会带着轻松愉快的心情,迅速地将它完成。瑞典的查尔斯九世在年轻的时候,就对意志的力量抱有坚定的信念。每每遇到什么难办的事情,他总是摸着小儿子的头,大声说:"应该让他去做,应该让他去做。"因此,即使是一个才华一般的人,只要他在某一特定时间内,全身心地投入和不屈不挠地从事某一项工作,他也会取得巨大的成就。

《圣经》上说:"无论你做什么,你都要竭尽全力!"他把自己一生的成就归功于"在一定时期不遗余力地做一件事"这一信条的实践。

必须努力克服朝三暮四的坏毛病

一个人的精力和时间本来是很有限的,在这种情况下,如果选不准目标,今天想干这个,明天想干那个,到处乱闯,几年的时间就会一晃而过。如果想取得突破性的进展,就该像学打靶一样,迅速瞄准目标,像激光一样,把精力聚于一束。

贾金斯无论学什么都是半途而废。他曾经废寝忘食地攻读法语。但要真正掌握法语,必须首先对古法语有透彻的了解,而没有对拉丁语的全面掌握和理解,要想学好古法语是绝不可能的。

贾金斯进而发现,掌握拉丁语的唯一途径是学习梵文,因此便一头扑进梵文的学习之中,可这就更加旷日废时了。

贾金斯从未获得过什么学位,他所受过的教育也始终没有用武之地。但他的先辈为他留下了一些本钱。他拿出 10 万美元投资办一家煤气厂,可造煤气所需的煤炭价钱昂贵,这使他大为亏本。于是,他以 9 万美元的售价把煤气厂转让出去,开办起煤矿来。可这又不走运,因为采矿机械的耗资大得吓人。因此,贾金斯把在矿里拥有的股份变卖成 8 万美元,转入了煤矿机器制造业。从那以后,他便像一个内行的滑冰者,在有关的各种工业部门中滑进滑出,没完没了。

他恋爱过好几次,虽然每一次都毫无结果。他对一位姑娘一见钟情,十分坦

率地向她表露了心迹。为使自己匹配得上她，他开始在精神品德方面陶冶自己。他去一所星期日学校上了一个半月的课，但不久便自动逃遁了。两年后，当他认为问心无愧、无妨启齿求婚之日，那位姑娘早已嫁给了一个愚蠢的家伙。

不久他又如痴如醉地爱上了一位迷人的、有2个妹妹的姑娘。可是，当他上姑娘家时，却喜欢上了二妹。不久又迷上了更小的妹妹。到最后一个也没谈成功。

贾金斯的情形每况愈下，越来越穷。他卖掉了最后一项营生的最后一份股份后，使用这笔钱买了一份逐年支取的终生年金，可是这样一来，支取的金额将会逐年减少，因此他要是活的时间长了，早晚得挨饿。

怎样才能克服像贾金斯那样"今天想干这个，明天想干那个"朝三暮四的毛病，培养专注的习惯呢？以下三点建议可供借鉴：

(1)不要为别人的某些成功所诱惑

不管干什么，最忌见异思迁，而造成见异思迁的原因很多，其中一个原因就是为别人的某些成功所诱惑。正确地做法是认准自己的目标，执著地追求。

(2)不要为一时不出成果所动摇

许多人一心想有所成就，这种心情是可以理解的。但过于急切地盼望成功，则容易走向反面。事实上，干任何事情都有个循序渐进的过程，成功也有个水到渠成的问题。英国作家约翰·克里西开始写作时，收到退稿743篇，但这并没有动摇他的信念和决心，坚持写下去，他终于取得成功。如果他看到700多篇退稿而退却下来，也就不可能有后来的成就了。

(3)不要怕艰辛，要舍得吃苦

有些人对爱因斯坦在物理学领域的杰出贡献羡慕不已，却很少琢磨他床下几麻袋的演算草纸；有些人对NBA球员的声誉津津乐道，却很少去想他们每人究竟洒下了多少汗水。因此，千万不要光羡慕别人的成果，要准备下些苦工夫才行。

专注的力量是无穷的

专注是一种不可小视的力量，它会在你实现成功的过程中，起到不可估量的作用。

中国古代的铸剑师为了铸成一把好剑，必须在深山中潜心打造十几年。有

道是:"十年磨一剑",专注能够保证工作效率的最大的发挥,为了专心做好一件事,必须远离那些使你分散注意力的事情,集中精力选准主攻目标,专心致志地从事你的事业,这样才可能取得成功。

有一位青年,是一位胸怀大志的人,他在大学期间就立下了志愿:要熟练掌握五门外语,为了实现这一目标,他每天利用大量的时间来学习英、法、德、意、日语,每天不断地背诵,结果10年过去了,他所学的几门外语都还是初级水平。

从这位青年的身上,我们看到了四处出击、平均消耗注意力的恶果,假如他在10年的时间里,集中精力钻研一门外语,相信他一定能达到理想的效果。

与这种分散精力的做法相对立的是孤注一掷,孤注一掷是专注的极端表现,对事业的专注不等于孤注一掷。

1831年,美国人希若斯发明了世界上第一台收割机,自此,国际收割机公司应运而生,并一举成为世界上最大的卡车、农机设备和工程机械的生产者之一,每年营业额达50亿美元。尽管国际收割机公司家大业大,却始终敌不过希尔公司和卡特皮勒公司。时至20世纪70年代,公司似乎只有招架之功而无还手之力了。竞争失利,前景不妙,公司主管们着急万分。

1971年,希若斯的侄儿布鲁克斯·麦克密克就任公司总裁。为了公司的兴旺,布鲁克斯孤注一掷,下了高额报酬契约的赌注。除五年合同,年薪46万美元,以及150万美元"签字即有的"红利契约外,公司还提供180万贷款购买公司股票,若达到一定的业绩,可以不偿还贷款。1977年初,布鲁克斯将此"契约"放入口袋,开始了自己的专注行动,四下寻找救星。但毕竟他的行为有些冒险的成分。事实上,布鲁克斯最终并没有救活收割机公司。收割机公司在1980年营运损失达3.75亿美元。公司的资产减少到3.5亿美元。到1981年6月公司的债务已超过20亿美元并还在急剧增加,终于布鲁克斯被迫离职。

由此可见,孤注一掷给事业带来的并非是持久永恒的力量,而是一种盲目冒险的短视行为。

分散精力,一件事都做不好

人把勤奋比作成功之母,把灵感比作成功之父,认为只有两者结合起来才能产生人才。而专注则是勤奋必不可少的伴侣。专注使人进入忘我境界,能保证

头脑清醒，全神贯注，这正是深入地感受和加工信息的最佳生理和心理状态。法国科学家居里说："当我像嗡嗡作响的陀螺般高速运转时，就自然排除了外界各种因素的干扰。"人，一旦进入专注状态，整个大脑围绕一个兴奋中心活动，一切干扰统统不排自除，除了自己所醉心的事业，生死荣辱，一切皆忘。灵感，这智慧的天使，往往只在此时才肯光顾。没有专注的思维，灵感是很难产生的。

专心地做好一件事，就能有所收益，能突破人生困境。这样做的好处是不致于因为一下想做太多的事，反而一件事都做不好，结果两手空空。

有一次，一个青年苦恼地对昆虫学家法布尔说："我不知疲劳地把自己的全部精力都花在我爱好的事业上，结果却收效甚微。"法布卜尔赞许说："看来你是一位献身科学的有志青年。"这位青年说："是啊！我爱科学，可我也爱文学，对音乐和美术我也感兴趣。我把时间全都用上了。"法布尔从口袋里掏出一块放大镜说："把你的精力集中到一个焦点上试试，就像这块凸透镜一样！"

你要是做过凸透镜聚焦的实验，一定知道，酷暑的阳光，不足使火柴自燃；而用凸透镜聚光于一点，即使是冬日的阳光，也能使火柴和纸张燃烧。随着科学的发展，人们又进一步把柔和似水的光汇集一束，这就成了无坚不摧的激光武器。

你看，这一散、一聚，使光的作用和力量发生了多么大的变化！

如果大多数人集中精力专注于一项工作，他们都能把这项工作做得很好。想要成大事者的人不能把精力同时集中于几件事上，只能专注其中之一。

在对100多位在其本行业获得杰出成就的男女人士的商业哲学观点进行分析之后，有人发现了这个事实：他们每个人都具有专心致志和明确果断的优点。

做事有明确的目标，不仅会帮助你培养出能够迅速作出决定的习惯，还会帮助你把全部的注意力集中在一项工作上，直到你完成了这项工作为止。

伍尔沃斯的目标是要在全国各地设立一连串的"廉价连锁商店"，于是他把全部精力花在这件工作上，最后终于完成了此项目标，而这项目标也使他成为了成大事者。

林肯专心致力于解放黑奴，并因此使自己成为美国最伟大的总统。

李斯特在听过一次演说后，内心充满了成为一名伟大律师的欲望，他把一切心力专注于这项目标，结果成为美国最成大事者的律师之一。

伊斯特曼致力于生产柯达相机，这为他赚进了数不清的金钱，也为全球数百万人带来无比的乐趣。

海伦·凯勒专注于学习说话，因此，尽管她又聋又哑，而且又瞎，但她还是实现了她的明确目标。

可以看出，所有成大事的人物，都把某种明确而特殊的目标当作他们努力的主要推动力。

专心就是把意识集中在某一个特定欲望上的行为，并要一直集中到已经找出实现这项欲望的方法，而且成大事者将之付诸实际行动为止。

假设你准备成为一个著名的作家，或是一位杰出的演说家，或是一位成大事者的商界主管，或是一位能力高超的金融家。那么你最好在每天就寝前及起床后，花上十分钟，把你的思想集中在这项愿望上，以决定应该如何进行，才有可能把它变成事实。

自信心和欲望是构成成大事者的“专心”行为的主要因素。没有这些因素，专心致志的神奇力量将毫无用处。为什么只有很少数的人能够拥有这种神奇的力量，其主要原因是大多数人缺乏自信心，而且没有什么特别的欲望。

对于任何东西，你都可以渴望得到，而且只要你的需求合乎理性，并且十分热烈，那么“专心”这种力量将会帮助你得到它。

什么都想干，必然是什么都干不好

左顾右盼，三心二意，什么都想干，必定是什么都干不好。因此，一段时间内最好是只做一件事。下面这个小故事就能验证此道理。

春秋时期，楚国有个擅长射箭的人叫养叔。他能在百步之外射中杨树枝上的叶子，并且百发百中。楚王非常羡慕养叔的本领，就请养叔来教他射箭。养叔便把射箭的技巧倾囊相授。

楚王兴致勃勃地练习了好一阵子，渐渐能得心应手，就邀请养叔一起去打猎。野外，楚王叫人把躲在芦苇丛里的野鸭子赶出来。野鸭子受惊后振翅飞出来。楚王弯弓搭箭，正要射猎时，忽然从他的左边跳出一只小山羊。

楚王心想，一箭射死山羊，可比射中一只野鸭子划算多了！于是楚王又把箭头对准了山羊。

可是正在此时，右边又突然跳出一只梅花鹿。楚王又想，若是射中罕见的梅花鹿，价值比山羊又不知高出多少，于是楚王又把箭头对准了梅花鹿。

忽然大家一阵惊呼，原来不知从何处飞来了一只珍贵的苍鹰，正振翅在空中飞翔。楚王又觉得还是射苍鹰好。

可是当他正要瞄准苍鹰时，苍鹰已迅速地飞走了。楚王只好回头来射梅花鹿，这时梅花鹿也逃走了。只好再回头去找山羊，可是山羊也早溜了。岂止如此，连那一群野鸭子都飞得无影无踪了。

楚王拿着弓箭比画了半天，结果什么也没有射着。

第九章
不要处处与人竞争

有些人心理不平衡，完全是因为他们争强好胜，太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实，人之相处，应该以和为贵。

为什么人与人会相互竞争

人们总不会为竞争而竞争吧？人们总不会无缘无故的竞争吧？那么人们相互竞争的原因是什么呢？

有些人认为是物质的稀缺导致了人与人的竞争，所以要避免人与人的相互竞争就必须消灭稀缺。而稀缺是不可能消灭的，所以人与人的竞争也是不会消失的。

这个解释似乎是很合理的。但是在有些时候物质也是稀缺的，人与人却没有相互竞争。举例说明，如果母亲是爱自己的孩子的，那么即使食物是稀缺的，她也不会与自己的孩子争夺食物，她甚至会把仅有的食物让给孩子，而把饥饿留给自己！

那么是什么导致了人与人的竞争呢？

心理学家认为是相互关爱的精神的缺乏导致了人与人的相互竞争。在家庭、朋友、熟人的范围内人们尚且具有一定程度的相互关爱的精神，因此在面对稀缺的时候人们会相互关爱，而一旦出了这个范围，在面对稀缺的时候，人与人就会相互竞争。

那么人们为什么不能够在更大的范围内相互关爱呢？

因为家庭存在导致了人们在更大的范围内缺乏相互关爱的精神。在家庭的社会中，人们靠各自的家庭抚养，人们只亲近那些抚养自己的人。这样人们的相互关爱的精神就会受到了很大的局限。所以若要使人们在更大的范围内相互关爱，那么就必须进入无家庭的、天下一家的社会。在这样的社会中人们将成为一

家人，社会将充满了爱的感情。人们将密切合作，而不再彼此竞争。

因此，我们可以看出，那种认为是稀缺导致了人与人的竞争的观点是只看到了外界而没有看内界的观点。这种观点完全把导致人与人相互竞争的原因推给了外界，而没有看到人类自身的问题，没有看到人类自身也需要改变。因此依据这种观点所开出的医治人类问题的药方是不能解决问题的。

学会豁达宽容

在18世纪，法国科学家普鲁斯特和贝索勒是一对论敌。他们围绕定比定律争论了有9年之久，他们都坚持自己的观点，互不相让。最后的结果是普鲁斯特获得了胜利，成了定比这一科学定律的发明者。

但是，普鲁斯特并未因此而得意忘形，忘乎所以。他真诚地对与他激烈争论了9年之久的对手贝索勒说："要不是你一次次的责难，我是很难进一步将定律研究下去的。"同时，普鲁斯特特别向众人宣告，定比定律的发现有一半功劳是属于贝索勒的，是他们共同促使了定律昭示天下的。

在普鲁斯特看来，贝索勒的责难和激烈的批评，对他的研究是一种难得的激励，是贝索勒在帮助他完善自己。这与自然界中"只是因为有狼，鹿才奔跑得更快"的道理是一样的。

普鲁斯特的宽容博大是明智的，他允许别人的反对，不计较他人的态度，充分看到他人的长处，善于从他人身上吸取营养，肯定和承认他人对自己的帮助。正是由于他善于包容和吸纳他人的意见，才使自己走向成功。

这种宽容实在让人感动，想到时下科学界中屡见不鲜的相互诋毁、压制排挤、争名夺利等文人相轻的现象，让正直的人倍觉寒心，所谓文明人也不过如此文明而已。

然而著名的天文学家第谷和科普勒之间的友谊到是一曲优美的宽容之歌。

科普勒是16世纪德国的天文学家，在年轻尚未出名时，曾写过一本关于天体的小册子，深得当时著名的天文学家第谷的赏识。当时第谷正在布拉格进行天文学的研究，第谷诚挚地邀请素不相识的科普勒和他一起合作进行研究。

科普勒兴奋不已，连忙携妻带女赶往布拉格。不料在途中，贫寒的科普勒病倒了。第谷得知后，赶忙寄钱救急，使得科普勒度过了难关。后来由于妻子的缘

故，科普勒和第谷产生了误会，又由于没有马上得到国王的接见，科普勒无端猜测是第谷的使坏，写了一封信给第谷，把第谷谩骂一番后，不辞而别。第谷其实也是个脾气极坏的人，但是受此侮辱，第谷却显得出奇的平静。他太喜欢这个年轻人了，认定他在天文学研究方面的发展将是前途无量的。他立即嘱咐秘书赶紧给科普勒写信说明原委，并且代表国王诚恳地邀请他再度回到布拉格。

科普勒被第谷的博大胸怀所感染，重新与第谷合作，他们俩合作不久，第谷便重病不起。临终前，第谷将自己所有的资料和底稿都交给了科普勒。这种充分的信任使得科普勒备受感动。科普勒后来根据这些资料整理出著名的《路德福天文传》，以告慰第谷的在天之灵。

浩瀚如海洋般的宽容情怀，使第谷为科学史留下了一页光辉的佳话。这种宽容像雨后的万里晴空，清新辽阔，一尘不染。

佛界有一副名联："大肚能容，容天下难容之事；开怀一笑，笑世间可笑之人"。古人还常说："将军额上能跑马，宰相肚里可撑船"。这些话无非是强调为人处事要豁达大度，要奉行宽以待人的原则。也许是昨天，也许是在很早以前，某个人伤害了我们的感情，而我们又难以忘怀。我们自认为不该得到这样的伤害，因而它深深地留在我们的记忆中，在那里继续侵蚀我们的心。

当我们恨仇人时，我们的内心被愤怒充溢着，这就等于给了他们制胜的力量，那力量妨碍我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和我们的快乐。如果我们的仇人知道他们如何令我们苦恼，令我们心存报复的话，他们一定非常高兴。我们心中的恨意完全不能伤害到他们，却使我们的生活变得像地狱一般。

莎士比亚是一个善于宽以待人的人，他说："不要因为你的敌人而燃起一把怒火，炽热得烧伤你自己，广览古今中外，大凡胸怀大志，目光高远的仁人志士，无不是大度为怀，置区区小利于不顾，相反，鼠肚鸡肠，竞小争微，片言只语也耿耿于怀的人，没有一个是成就大事业的人，没有一个是有出息的人。"

在待人处事中，度量直接影响人与人之间的关系是否能和谐发展。人与人之间经常会发生矛盾，有的是由于认识水平的不同，有的是由于一时的误解造成的。如果我们能用宽容的度量谅解别人，就可以赢得时间。使矛盾得到缓和，反之，如果度量不大，那么即使芝麻大的小事，相互之间也会斤斤计较，争吵不休，结果伤害了感情，影响了友谊。在这个世界上我们各自行自己的人生之路，纷纷

嚷嚷，难免有碰撞，心地最和善的人也难免有伤别人心的时候。朋友背叛了我们，父母责骂了我们，或爱人离开了我们，都会使我们的心灵受到伤害。

哲学家汉纳克·阿里德指出，堵住痛苦回忆的激流的唯一办法就是宽恕。1983年12月的一天，教皇保罗二世就宽恕了刺杀他的凶手M. A. 阿格卡。对普通的人来说，宽恕别人不是一件容易的事情，在一般人看来，宽容伤害者几乎不合自然法规，正义的是非感告诉我们，人们必须为他所做的事情的后果承担责任。但是宽恕则能带来治疗内心创伤的奇迹，能使朋友之间去掉旧隙，相互谅解。

当人们受到不公平的待遇和很深的心灵创伤之后，人们自然对伤害者产生了怨恨情绪。一位妇女希望她的前夫和新妻的生活过得艰难困苦，一位男子希望那位出卖了他的朋友被解雇。怨恨是一种被动的、具有侵袭性的东西，它像是一个化了脓的不断长大的肿瘤，使我们失去了欢笑，损害了健康。怨恨，更多地危害了怨恨者本人，而不是被仇恨的人，因此，为了我们自己，必须切除怨恨的肿瘤。

然而怎样才能切除这个肿瘤呢?

首先要正视我们的怨恨，没有人愿意承认自己恨别人，所以我们就把怨恨埋藏在心底。但怨恨却在平静的表面下奔流，损伤了我们的感情。承认怨恨，就等于强迫我们对灵魂施行手术以求早日痊愈，即作出宽恕的决定。我们必须承认发生的一切事情，面对另外一个人直接地说："你伤害了我。"

丽兹是美国加里福尼亚大学的教授，一个很称职的教师。她的系主任答应替她向教务长请求提升她，然而系主任却口是心非，在向教务处提交的报告中却严厉地批评了丽兹的工作，以致教务长对丽兹说："走吧，你只好另谋职业去了。"于是，丽兹恨透了系主任对她的诋毁。但她还得从他那里得到一纸推荐书，以便另寻职业。系主任对她说："很抱歉，尽管我在教务长面前为你说了许多好话，但仍然不能使教务长提升你。"丽兹假装相信他的话，但她内心却无法忍受这口怨气，一天，她直接和这位系主任吐露了心中的怨气，系主任竟断然否认了实事，这使丽兹看出他是个多么可怜多么卑微的人。于是她感到和这样的人不值得生气，并最后决定把这件事抛在一边。

有人说，宽恕是软弱的表现，其实这是错误的。冤冤相报抚平不了心中的伤痕，它只能将伤害者和被伤害者捆绑在无休止的怨恨战车上。印度前总经理甘

地说得好:倘若我们大家都把以眼还眼式的正义作为生活准则,那么全世界的人恐怕就要都变成瞎子了。

第二次世界大战后,科学家勒候德·列布赫也说过这样一句格言:"我们最终必须与我们的仇敌和解,以免我们双方都死于仇恨的恶性循环之中。"

在同一联盟内部,宽恕是消除内部矛盾的有效方法;对志趣相投的群体来说,唯有不断地宽恕,才能取得事业上的共同成功。

让我们永远不要去试图报复我们的仇人,因为如果我们那样做的话,我们会深深地伤害了自己。让我们像艾森豪威尔将军一样,不要浪费一分钟时间去想那些我们根本就不喜欢的人,把精力和感情白白地耗费在他们身上,是最不值得的一件事了。

一个人经历一次忍让,就会获得一次人生的亮丽;经历一次宽容,就会打开一道爱的大门。

多一点宽容,多一份快乐

在纷争不断、冲突迭起的世界里,适当的宽容不仅是必要的,而且是宝贵的:"没有宽容就没有和平,没有和平就没有幸福和繁荣。"你仇恨别人,就相当于给了那个人伤害你的力量,对别人没有损失但对于自己却有莫大的伤害。仇恨只能让我们的心灵生活在黑暗之中;而宽容,却能让我们的心灵获得自由和快乐,获得解放。

可惜的是,人类曾长期不懂得宽容的价值,而有些利令智昏者至今仍然不愿意接受这种价值观。小的来说,宽容是人与人之间互相谅解和谐相处的必要条件;大的来说,宽容是民族与民族之间、国与国之间维持和平共同发展的必要条件。我们应该打造人与人之间平等宽容的相互关系,以便为每个人尽心尽力创造新生活提供一个良好的社会环境。

我们需要重视宽容,理解它的价值,学会必要的、合理的宽容。

有一个老师,看到班上总是有打架骂人的事情产生,为此他就想了一个法子。一天,他叫班上每个同学各带个大袋子到学校,他还在班上的角落里放置了很多石头,然后对学生们说:"现在我们来做一个试验,你们每个人都有一个大袋子,咱们班还有现成的石头,不过都很小。我们大家从现在开始,给自己不愿

意原谅的人选一块石头，再把石头丢到袋子里，这是我们这一周的作业。而且你们每天都要带着这个袋子来上学，下一周我们来看看会发生什么事情。”

学生们呢，觉得第一天还蛮好玩的，感觉谁惹自己不开心了，就在袋子里放上一个石头，放学时，袋子里已经有了几块石头了，接下来的几日里，也是每天都有几块石头在持续的放入袋子里，渐渐的，袋子沉了起来，虽然石头很小，但聚少成多，加起来的重量也是很压人的，于是，在上学的路上，经常可以看见一些学生奋力的背着个大袋子在走路。同学们对于这项试验越来越感到苦不堪言。

终于一周结束了，放学时，老师说：“你们知道自己不肯原谅别人的结果了吗？会有重量压在肩膀上，你不肯原谅的人愈多，这个担子就愈重，对这个重担要怎么办呢？”

老师停了几分钟，然后他回答道：“很简单，放下来就行了。”

是的，生活中你会遭遇种种的不如意，可能有人在不经意间伤害了你，如果你让自己抱着这种对他人的不满，就像在自己的身上压了一个重重的包袱，背负着重担行路的人，你的人生怎么可能轻松快乐！

宽容是一种做人的大气，是一种难得的胸怀。

华盛顿有个医药发明家，他说，他小时候很喜欢喝牛奶；有一次他打开冰箱，用右手去拿大罐牛奶，结果没拿稳，手一松，就把整罐牛奶打翻了。

当时，他吓呆了。缩在墙角，因为牛奶洒满厨房的地上，妈妈可能会臭骂他。可是，当妈妈走过来看到时，却说：“哇，孩子，这真是我见过的最壮观的奇迹，我从来没有看过如此美丽的海洋，这是一片牛奶海洋，太棒了！”

小孩听妈妈这么一讲，心情一下子放松了。这时，妈妈又对小孩子说：“宝贝，你好厉害哦，妈咪长这么大，都没有看过这么漂亮的牛奶海洋耶。不过，这样的海洋流淌在地上会影响我们的行动，宝贝，你愿意帮妈妈一起把牛奶打扫干净吗？”

孩子连连点头，于是，妈妈就拿着抹布、清水等用具，带着儿子一起把厨房打扫了一遍，使整个厨房变得干净无比。之后，妈妈又把儿子先前打翻的塑胶牛奶罐，装满了水，放进冰箱，然后再教他，怎么拿才不会打翻？——必须用双手一起拿，牛奶才不会松掉，才不会打翻在地上。

因此，对于其他人，我们也应该保持这位母亲一般的宽容，虽说也许你的宽容未必能造就一位发明家之类的人物，但起码，宽容会为你赢得周围人的尊重，

赢得人们的友情。宽容是一种无声的教育,“唯宽可以得人”,宽容最终将使伤害你的人情愿或不情愿的走向道德法庭的被告席位,或者受到宽容的巨大感召,放弃伤害,归顺于美好的人际关系中来。

人人多一份宽容,人类就会多一份理解,多一份真善,多一份珍重与美好,生活中的酸甜苦辣也将化作五彩的乐章。

美国前总统林肯,出生于一个贫困的家庭,所以小小年纪的他就要在外边工作来为家里节省开支,幼年时他曾在一家杂货店打工。一次因为顾客的钱被前一位顾客拿走,顾客与林肯发生争执。杂货店的老板为此开除了林肯,老板说:“我必须开除你,因为你令顾客对我们店的服务不满意,那么我们将失去许多生意,我们应该学会宽恕顾客的错误,顾客就是我们的上帝。”在许多年后,林肯当上了总统。做了总统后的林肯说,“我应该感谢杂货店的老板,是他让我明白了宽恕是多么的重要。”

伸出你真诚的双手,给别人多一点宽容和谅解,那么,你的生活将会每天都充满快乐的阳光。一旦你在生活中运用起宽容的法宝,对有过错误的人或反对过自己的人宽容,对比自己能力强的人不嫉妒,你就等于找到了通往快乐的门。

现在,我们身处的社会,竞争越来越严峻,工作节奏明显加快,对工作能力的要求也不断提高。人们对自己的要求会提高,对别人的要求可能会更高。而这一“更高”往往会给人与人之间的关系带来紧张甚至矛盾——这时,宽容就显示出一个人的协调性,它甚至会成为影响个人和企业发展的重要因素。

帮助别人就是帮助自己

如果说生活中真有一种快乐的感觉,那一定是我们现在感到的相互关爱的感觉。

——佚名

有人曾和上帝谈论天堂与地狱的问题。上帝对这个人说:“来吧,我让你看看什么是地狱。”他们走进一个一群人围着一大锅肉汤的房间。每个人看来都营养不良、绝望又饥饿。每个人都拿着一只可以够到锅的汤匙,但汤匙的柄比他们的手臂长,没法把东西送进嘴里。他们看来非常悲苦。

“来吧!我再让你看看什么是天堂。”上帝说。他们进入另一个房间,它和

第一个没什么不同:一锅汤、一群人、一样的长柄汤匙。但每个人都很快乐,吃得很愉快。因为他们互相用自己的汤匙舀肉去喂对方。

因为自私,人们不肯帮助别人,不肯为别人而牺牲自己的一丁点利益,结果却是害人不利已,自己却失去的更多。其实,帮助别人就是帮助自己,为别人而付出的同时,快乐和富裕便会进入你的心中,相反,如果困守在自设的真空中,不肯接受也不愿意付出,那很有可能使自己窒息,很有可能像地狱的人们一样,守着食物饿死。

有这样一个故事:

有一只蚂蚁正在外面闲逛,忽然一阵强风把它从地上卷了起来,吹到池塘里面去了,蚂蚁因为不会游泳,只能在水里奋力挣扎并大喊救命。

结果,一只鸽子正好经过池塘,听到在喊:"救命啊!救命啊!"

鸽子停下来找,听声音从哪来的。在水池中挣扎的蚂蚁看见了鸽子,便拼命喊道:"我在池塘里,快救命啊!"

鸽子看到池塘中快被淹死的蚂蚁,赶忙叼了一片树叶丢到了池塘中。

快被淹死的蚂蚁使尽全身力气,好不容易才爬上了树叶,然后随着树叶慢慢地漂到池塘边,这才算是捡回一条命。蚂蚁心存感激地对鸽子说道:"谢谢你救了我,我一定不会忘记你!"

过了很久,一天蚂蚁正在外面寻找食物,突然看见森林里一个猎人正在用枪瞄准树上的一个小鸽子。它仔细一看,正是曾经救过自己的那一只。

正在树上休息的鸽子此时并没有觉察到猎人要拿枪打它,正在唧唧喳喳地叫。

蚂蚁不顾一切,快速爬到猎人脚下,狠狠地咬了一口,猎人疼得大叫,手中正在瞄准鸽子的枪掉在了地上,这一下惊动了鸽子,它吓得立即飞走了。

这虽然是一个童话,但道理却值得深思。不管何时,不管何地,只要你肯付出,就能得到回报。只有在别人需要帮助的时候能不假思索的伸出援助之手,才能在你陷入危机时得到别人的帮助。

帮助别人就是帮助自己,生活中当你为别人付出的时候,本身就会体验到快乐,因为付出也是一种快乐。为别人付出你的爱心,就种下一片希望,就会有硕果累累的一天,就能品尝到丰收的喜悦。

让人三尺又何妨

你如果想要快乐，就该把忍耐带回家去。

——王尔德

在纷繁复杂的大千世界里，和别人发生着千丝万缕的联系，磕磕碰碰，出现点磨擦，再所难免。此时，如果仇恨满天，得理不饶人，后果只能是两败俱伤，鱼死网破，而如果采取忍让之道，则会“退一步海阔天空，忍一时风平浪静”。哪个更划算，不言自明。

中国历史上，凡是显世扬名，载人史册的英雄豪杰，仁人志士，无不能忍。人生在世，生与死较，利与害权，福与祸衡，喜与怒称，小之一身，大之天下国家，都离不开忍。现代社会中，许多事业上非常成功的企业家、金融巨头亦将忍字奉为修身立本的真经。因而，忍是修养胸怀的要务，是安身立命的法宝，是众生和谐的祥瑞，是成就大业的利器。

忍是一种宽广博大的胸怀，忍是一种包容一切的气概。忍讲究的策略，体现的是智慧。“弓过盈则弯，刀过刚则断”，能忍者追求的是大智大勇，决不做头脑发热的莽夫。

忍让是人生的一种智慧，是建立良好的人际关系的法宝。忍让之苦能换来甜蜜的结果。

春秋五霸之一的晋文公，本名重耳，未登基之前，由于遭到其弟夷吾的追杀，只好到处流浪。

有一天，他和随从经过一片地土，因为粮食已用完，他们便向田中的农夫讨些粮食，可那农夫却捧了一捧土给他们。

而对农夫的戏弄，重耳不禁大怒，要打农夫。他的随从狐偃马上阻止了他，对他说：“主君，这泥土代表大地，这正表示你即将要称王了，是一个吉兆啊！”重耳一听，不但立即平息了怒气，还恭敬地将泥土收好。

狐偃身怀忍让之心，用智慧化解了一场难堪，这是胸怀远大的表现。如果重耳当时盛怒之下打了农夫，甚至于杀了人，反而暴露了他们的行踪，狐偃一句忠言，既宽容了农夫，又化解了屈辱，成就了大事。

忍让是智者的大度，强者的涵养。忍让并不意味着怯懦，也不意味着无能。

忍让是医治痛苦的良方,是一生平安的护身符。

生活中许多事当忍则忍,能让则让。善于忍让,宽宏大量,是一种境界,一种智慧。处在这种境界的人,少了许多烦恼和急躁,能获得更加亮丽的人生。

合作是生活的润滑剂

到月亮去不算太远,我们要走的最大距离还是在我们之间。

——戴高乐

一谈起合作,你第一个想到的可能是商业上的合作,因为这种利益上的互补,给我们的印象极深。但事实上,生活中也需要合作。合作是一种精神,一种态度;合作是一种处世之道,是一种解决问题的方法,而且是最有效的方法。

每年我们都可以看见大雁以 V 字形南北来回飞,你知道它们为什么要排成 V 字形吗? 就是因为它们懂得合作。每一只大雁在振翅飞行时,都会激荡起周围的空气,而这对于紧跟在它后面的同伴是非常有利的,能够帮同伴节省力量。因此,大雁总是排成一长队,彼此借力,但是,为首的大雁因为前面没有同伴就不能借到力,于是,它们便定期变换领头雁,以此形成互惠互利的合作局面。据科学测算,成群的大雁以 V 字形飞行,比一只大雁单独飞行能多飞 20% 的距离。

跟大雁一样,一群人为了达到某一个特定的目标,也需要合作,这样,社会中的各种组织也就产生了。现在,随着科技的发展,社会化分工越来越细,于是,工作上我们需要与人合作,没有合作,便没有效益。

俗话说:“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。”一个人不可能样样精通,合作可以弥补你的缺陷。生活与工作中,你经常看见这样的现象:有些人为了一点小纠纷,没完没了地纠缠。其实,纠纷的起因往往是人们没有互利互惠的合作精神。假如一开始,人们就注意到这一点,工作就会有效率得多,生活也会愉快得多。合作体现出一种友爱,因此家庭需要合作,夫妻之间、父子之间、兄弟姐妹之间都需要有合作精神。有一对夫妻去离婚,理由很简单:男的是教师,嗜烟,因为他在批改作业的时候必须抽烟,女的不习惯;女的是素食主义者,于是家里常年不知肉味,男的又受不了。总之一句话,他们合不来,既然没法合作,那只好离婚。

合作是一种友善精神,它是友善、温和的,因而常常能营造一个良好的氛围。

有一位公司的老板，当他的公司财源茂盛时，他的汽车辗死了邻居家的小鸡，他的狼狗对着邻居家的孩子露着可怕的獠牙，修房子时，把建材堆在邻居家门口。对于这一切，他都不屑一顾，渐渐地，他在邻居中失去了人缘。

后来，他的公司因周转不灵而歇业，他陷入了经济危机，于是他变了，变得与邻居相遇时脸上有了笑容，他的下巴收起来了，他家的狗也栓上了链子，他还经常摸一摸邻居家孩子的头顶。可是，他仍然没有什么人缘。

一天，他偶然跟一位牧师闲谈，谈到人间恩怨，那位牧师随口说："人在失意的时候得罪了人，可以在得意的时候弥补；在得意的时候得罪了人，却不能在失意的时候弥补。"听了这一席话，他若有所悟。

于是，他不再整天想着去讨好别人，而是专心改善公司的业务。终于，公司又正常运转起来，他又有汽车可坐了，不过，他的汽车从此不再按喇叭叫门，并且在雨天减速慢行，防止车轮把积水溅到邻居身上，他的下巴仍然收起来，仍然有时伸手摸一摸孩子的头顶。

后来，他搬家了，全体邻居依依不舍地送到公路上，用非常真诚的声音对他喊："再见，记着常来玩。"缺少合作精神，邻里之间就不能好好相处，就会给生活带来烦恼。

合作精神会感染人，它就像生活中的润滑剂，使许多小磨擦，小矛盾消于无形。生活如果失去了合作精神，就会变得纷纷攘攘，矛盾丛生，整天不得安宁。

淡化别人的嫉妒

学会淡化别人的妒嫉心理，将有利于促进同事、朋友、邻里及多种范畴内的人们彼此减少敌意和隔阂，使人们之间的相处更为融洽，人和人之间的合作更为轻松。

从心理学角度来看，当自己明显比别人强时，你在感情上还是要和大家在一起，这样别人就不会再嫉妒你了，也会认为你是靠自己的努力得来的成功。

你被派去单独办事，别人去没办成，而你却一下子办妥了。这时，你若开口闭口"我怎么怎么"，只能显出你比别人高一筹，聪明能干，而招致妒嫉。如果你这么说"我能办妥这件事，是因为我卖力肯干"，就容易让人觉得你的成功是理所当然的，因而会妒嫉你的能干。但你要这么说"我能办妥这件事，一方面是因

为前面的同事去过了，打了基础，另一方面多亏了当地人的大力帮助”，这就将办妥事的功劳归于“我”以外的外在因素“前面的同事和当地人”中去了，从而使人产生“还没忘了我的苦劳，我要是有人的大力帮助也能办妥”这样的藉以自慰的想法，心理上得到了暂时平衡。“我”在无形中便被淡化了。

另外，人成功自是可喜可贺的事，加上别人一提起一奉承，更是容易陶醉而喜形于色，这会无形中增强别人的妒嫉。所以，面对别人的赞许恭贺，应谦和有礼、虚心，这样，不仅显示出自己的君子风度，淡化别人对你的妒嫉，而且能博得别人对你的敬佩。

“小李毕业一年多就提了业务厂长，真了不起，大有前途呀！祝贺你啊！”在外单位工作的朋友小张十分钦佩地说。“没什么，没什么，老兄你过奖了。主要是我们这儿水土好，领导和同事们抬举我。”小李见同一年大学毕业的小王在办公室里，便压抑着内心的欣喜，谦虚地回答。小王虽然也妒嫉小李的提拔，但见他这么谦虚，也就笑盈盈地主动招呼小李的朋友小张：“来玩了？请坐啊！”

不难想象，小李此时如果说什么“凭我的水平和能力早可以提拔了”之类的话，那么小王不妒嫉死了，进而与小李难以相处才怪。

又如，你是大学刚毕业的新教师，对最新的教育理论有较深的研究，讲课亦颇受同学欢迎，以至引起一些任教多年却缺乏这方面研究的老教师的强烈妒嫉。这时，你若坦诚地公开突出自己的劣势：教学经验一点都没有、对学校和学生的情况很不熟悉等等，再辅以“希望老教师们多多指教”的谦虚话，无疑会有效淡化自己，衬出对方的优势，减轻弱化老教师对你的妒嫉。

总之，学会淡化别人的妒嫉心理，将有利于促进同事、朋友、邻里及多种范畴内的人们彼此减少敌意和隔阂，使人们能更好地相处，也才能为我们的成功打下一个更好的铺垫。

一个敌人一堵墙

民间有句老话叫：不怕贼偷，就怕贼惦记着。

贼偶尔来一次，没什么大不了的。偷成了，他就走了，可能一辈子都不会再来，你也损失不了多少东西；偷不成，他也走了，因为他心里无所谓。要是被贼给惦记了，麻烦可就大了，一次偷不成，他要来第二次，第二次不行，还有第三次，反

正是偷不到手绝不罢休。而且偷得太少不满意也不行,什么时候窃贼满意了,咱才能算太平。

做人也是一样,不怕没人帮,就怕有人算计。只要有人要处心积虑地对付你,你就永无宁日。这个人要是比你有实力,你肯定一辈子都翻不了身;就算这个人比你弱,可能一时半会儿奈何不了你,但老虎都有打盹儿的时候,你不小心的时候也就是你倒霉的时候到了。

有一则关于蝙蝠的寓言,说的就是这个道理。

很久以前,为了争夺森林中的王位,鸟类和兽类之间爆发了战争。自认为十分聪明的蝙蝠没有立即参与这场战争,而是躲在一个僻静的角落静观事态的发展。它认为,只有加入到能够获得最终胜利的一方,才对自己有利。

经过一天激烈的战斗后,鸟类在战争中取得了一定的优势。蝙蝠觉得鸟类实力强大,肯定能够取得王位,就来到了鸟类营地,对鸟说:“你们看,我长着翅膀呢,所以我是鸟类的一部分,请接收我吧,让我同你们一起战斗。”鸟类接受了蝙蝠的请求。

第二天,形势发生了变化。兽类吸取了前一天失败的教训,改变了打法。结果鸟类损失惨重。蝙蝠一看情况不妙,就偷偷地离开了鸟类,去到了兽类那里。它对兽说:“你们看,我长着牙齿呢,所以我是兽类的一部分,请接收我吧,让我同你们一起战斗。”兽类们觉得多一点力量总比少了要强,所以就接收了它。

第三天,形势又发生变化了。鸟类们重新调整了部署,打得兽类们溃不成军。蝙蝠想来想去,最终还是觉得鸟类获胜的希望大些。于是它又离开了兽群,准备重新加入到鸟类的行列。可鸟儿们都说它是个没良心的东西,恩将仇报,打死了它们很多兄弟姐妹。所以蝙蝠还没来得及开口,就被鸟儿们打了出来。无奈之下,它只好又回到了兽类的营地,但兽类们都认为它是个背信弃义的家伙,也把他打了出来。

后来,鸟类和兽类和好了,它们说起蝙蝠,都认为它不是好东西。为了不挨打,蝙蝠只好白天躲在石头缝里,晚上才敢出来觅食。

有人说,蝙蝠之所以是这样一个下场,是因为它见风使舵;也有人说,这一切都是自作聪明惹的祸。但说到底,还是因为它树敌太多,白天里它不躲避敌人,就活不了。晚上悄悄出来,也不得不小心翼翼。

春秋时期,魏国有个大夫叫须贾,很有见识,深得魏王倚重。其实,魏国与齐

国有仇，眼见齐国逐渐强盛起来，魏王怕齐国前来报仇，就派须贾去齐国联络感情。

当时，须贾手下有个门客叫范雎，很有才能，为了能很好地完成魏王的使命，须贾就带着范雎一同去了齐国。可没想到，齐国的国王把须贾臭骂了一顿。

须贾没有完成任务，心里很害怕。回国以后，为了推卸责任，就对相国魏齐说，范雎私下接受了齐王送的礼物，向齐国泄露了秘密，所以任务没有完成。魏齐听了大怒，派人把范雎捉住，把他打得奄奄一息之后，丢进了厕所里。后来，范雎在朋友的帮助下，悄悄地养好伤，逃到了秦国。在秦国，他为了报仇，改名张禄，到处显示自己的才能。并且因为才智过人，受到了秦王的器重，拜为丞相。

秦王在范雎的竭力辅佐下，国力日渐强盛，并制定了"远交近攻"的外交策略。

一年，魏王听说秦国有向东攻打韩国和魏国的打算，就召集大臣商量办法。相国魏齐说："秦国是强国，我们根本就打不过人家。听说秦国的丞相张禄是咱们魏国人，他对父母之邦总是有感情的，咱们不如先去找张禄疏通疏通，请他在秦王面前说说情。"魏王觉得这个方法不错，于是就打发大夫须贾到秦国去求和。

须贾来到秦国，找到了相府。范雎一看是须贾来了，心中十分高兴，他知道报仇的机会到了。须贾一看秦国的丞相原来就是范雎，就瘫坐在了地上，知道自己完了。

当晚，范雎大摆宴席，把各国的使臣都请来了。他让须贾坐在堂下，在他面前放了一盆马料，叫两名脸上刺字的养马犯人夹着他，像喂马一样喂他马料。一边喂，范雎一边说："替我告诉魏王，赶快把魏齐的人头给我送来。如其不然，我就要血洗魏国。"

后来，魏齐被逼无奈，只好自杀，须贾也没落到好下场。

堂堂的魏国相国和大夫，因为得罪了一个小小的门客，付出了一生的代价。

多个朋友多条路，多个敌人多堵墙。任你有通天的本事，只要前进的路上有墙，你就不得不停下来，或绕、或推、或翻，要想前进，你就得浪费点能量。

要赢得竞争的优胜，必须从自身和外部两个方面同时入手，既提高自己的综合素质，又恰到好处地利用外部环境。也就是说：成功 = 优秀的自我 + 良好的环境 = 自身的奋斗 + 他人的帮助——外在的助力。

有理也要让三分

在与他人相处中，一些人常为一些鸡毛蒜皮的小事争得面红耳赤，谁都不肯甘拜下风，以至大打出手，事后静下心来想想，当时若能忍让三分，自会风平浪静，小事化无，言归于好。事实上，越是有理的人，如果表现得越谦让，越能显示出他胸襟坦荡，富有修养，反而更能得到他人的钦佩。

汉朝时有一位叫刘宽的人，为人宽厚仁慈。在南阳当太守时，小吏、老百姓做了错事，他只是让差役用蒲鞭责打，表示羞辱，深得民心，刘宽的夫人为了试探他是否像人们所说的那样仁厚，便让婢女在他和属下集合办公的时候捧出肉汤，把肉汤泼在他的官服上。要是一般的人，必定会把婢女责打一顿，即使不如此，至少也要怒斥一番。但是刘宽不仅没发脾气，反而问婢女："肉羹有没有烫着你的手？"由此足见刘宽为人宽容之肚量确实超乎一般人。

还有一次，有人曾经错认了他驾车的牛，硬说牛是他的。刘宽什么也没说，叫车夫把牛解下给那人，自己步行回家。后来，那人找到自己的牛，便把牛送还刘宽，并向他赔礼道歉。刘宽反而安慰那人。

这就是有礼让三分的做法，刘宽的肚量可谓不小。他感化了人心，也赢得了人心。

人人都有自尊心和好胜心，在生活中，对一些非原则性的问题，我们为什么不显示出自己比他人有容人雅量呢？

大部分人一旦陷身于争斗的漩涡，便不由自主地焦躁起来，不仅是为了面子，有时也是为了利益，因此一旦自己得了"理"，便不饶人，非逼得对方鸣金收兵或竖白旗投降不可。在这种时候，我们为什么就不能像刘宽那样，即使自己有理，也让别人三分呢？其实，有些时候给他人留下台阶，也是为自己以后留下一条后路。

因此，做一个肯理解、容纳他人的优点和缺点的人，才会受到他人的欢迎。相反，那些只知道对人吹毛求疵，又批评又说教没完没了的人，哪里会拥有亲密的朋友呢？人们对他只有敬而远之！

宽以待人，要将心比心，推己及人。推己及人，是以自己为标尺，衡量自己的举止能否为人所接受，其依据是人同此心，心同此理，将心比心，设身处地。还可

以用角色互换的方法，假设自己站在对方的位置上，想一想对方会有什么反应、感觉，从而理解他人，体谅他人，懂得了这点，当别人理短时容让他，他人才会在自己理短时容让自己，以此建立相互容让的人际关系。

退一步的快乐

老子曾说："无为而无不为。"意思是说，只有不做，才能无所不做，唯有不为，才能无所不为。不仅客观世界的情况如此，人的行为也如此。人的"无为"比"有为"更有用，更能给人带来益处，让人更快乐。一味地争强好胜，刀兵相见，横争暴敛，"有为"过盛，最终只能落得个身败名裂的下场。这样，还怎么有快乐的人生呢？

明朝正德年间，朱宸濠起兵反抗朝廷。王阳明率兵征讨，一举擒获朱宸濠，立了大功。当时受到正德皇帝宠信的江彬十分嫉妒王阳明的功绩，认为他夺走了自己大显身手的机会，于是，散布流言说："最初王阳明和朱宸濠是同党。后来听说朝廷派兵征讨，才抓住朱宸濠以自我解脱。"想嫁祸并抓住王阳明，以此作为自己的功劳。

在这种情况下，王阳明和张永商议道："如果退让一步，把擒拿朱宸濠的功劳让出去，可以避免不必要的麻烦。假如坚持下去，不做妥协，那江彬等人就要狗急跳墙，做出伤天害理的勾当。"为此，他将朱宸濠交给张永，使之重新报告皇帝：朱宸濠捉住了，是总督们的功劳。这样，江彬等人便没有话说了。

王阳明称病休养到净慈寺。张永回到朝廷，大力称颂王阳明的忠诚和让功避祸的高尚事迹。皇帝明白了事情的始末，免除了对王阳明的处罚。王阳明以退让之术，避免了飞来的横祸。以退让求得生存和发展，这里蕴含了深刻的哲理。

清河人胡常和汝南人翟方进在一起研究经书。胡常先做了官，但名誉不如翟方进好，心里总是嫉妒翟方进的才能，和别人议论时，总是不说翟方进的好话。翟方进听说了这事，就想出了一个应对的办法。

胡常时常召集门生，讲解经书。一到这个时候，翟方进就派自己的门生到他那里去请教疑难问题，并一心一意、认认真真地做笔记。一来二去，时间长了，胡常明白了，这是翟方进在有意地推崇自己，为此，心中十分不安。后来，在官僚中

间，他再也不去贬低而是赞扬翟方进了。

中国古人所说的屈伸之术，快乐之道提醒我们，在人生大道的某一个点上：只有无为，方能无所不为，只有退几步，方能大踏步前进！会快乐生活的人，并不一味地争强好胜，在必要的时候，宁肯后退一步，做出必要的自我牺牲。

吃小亏占大便宜

吃亏是福，吃小亏占大便宜。但是吃亏也是有技巧的，会吃亏的人，亏吃在明处，便宜占在暗处，他让你被占了便宜还感激不尽，这也是经商的智慧。但要想理解和做到却很难。世上有多少人为了自身的利益，为了不吃亏，少吃亏，或为了多占他人便宜而演出一幕幕你争我夺的人间闹剧。“人为财死，鸟为食亡”这句俗语说的真是入木三分，岂不知吃亏与占便宜，正如祸和福一样，可以相互依存和相互转化。

在现实生活中，能够主动吃亏的人实在太少，这并不仅仅因为人性的弱点，很难拒绝摆在面前本来就该你拿的那一份，也不仅仅因为大多数人缺乏高瞻远瞩的战略眼光，不能舍眼前小利而争取长远大利。能不能主动吃亏，实在还和实力有关，因为吃亏以后利润毕竟少了，而开支依然存在，就很可能出现亏空，如果你所吃的亏能够很快获得报答那还挺得住，反之，吃亏就等于放血，对体弱多病的人来说，可能致命。

要做到不计较吃亏，甚至主动吃亏，就需要忍让，需要装糊涂。既然认识到吃亏是福，就不要斤斤计较。在得失上装装糊涂就能更好地体会出吃亏是福的深刻含义了。

不怕吃亏的人一般平安无事，而且终究不会吃大亏，所谓善有善报。相反，总爱贪便宜的人最终贪不到真正的便宜，而且还会留下骂名，甚至因贪小便宜而毁灭自己，所谓恶有恶报。

曾经有人说过这么一段极富哲理的发人深省的话：“福祸俩字半边一样，半边不一样，就是说，俩字相互牵连着。所以说得明白，凡遇好事的时候甭张狂，张狂过了头后边就有祸事；凡遇到祸事的时候也甭乱套，忍着受着，哪怕咬着牙也得忍着受着，忍过了，受过了，好事跟着就来了。”

从客观的角度说，一个人只要愿意吃小亏、敢于吃小亏，不去事事占便宜、讨好

处，日后必有大“便宜”可得，也必成“正果”。相反，要想“占大便宜”，则必须能够吃小亏，敢于吃小亏，这甚至可以说是一种规律。那种事事处处要占便宜的人、不愿吃亏的人，到头来反而会吃大亏。这也是为许多历史经验和先人后事所证明了的。就拿邻居相处这个我们常常遇到的事来说，人与人之间没了成见，彼此和睦的时候，鸡毛蒜皮，大家可以付之一笑。而一旦有了成见之后，言者无心，听者有意，简直会风声鹤唳、草木皆兵。对方关门重了，咳嗽的声音大了，洗衣服的水流过来了，往往都是惹你生气的根源，因为你会把这些事统统看作是故意的。

“吃小亏占大便宜”初听起来似乎是有些不道德，可如果邻里之间互相谦让，都舍得吃点小亏，维持了大好的生活环境，又何乐而不为呢？

我们不能想当然地把“出重拳”、“占大便宜”看成一种狭隘的整治别人、复仇打击，这不是强者的得失观。但对于那些蛮横无理的人，瞅准机会狠狠地教训他们一顿，对他们也有好处，黑白经并不反对这样做。

这里主要强调了一种更高一级的胜利策略，因为我们不可能事事争强，处处占上峰，所以我们可以主动地吃上几个轻拳，而把出重拳的主动权抓在了自己手里。人更多的时候要面带善意显示白色，一味地黑着脸去重拳打人是不足取的。

因为，这种放弃、让步、“吃小亏”，往往并不一定是为了达到某一个更高的目标，而常常是出于另一种原因，一种预测到、也了解到自己不可能获得自己所有应该获得的机会和利益的明智。既然如此，我们又何必煞费苦心地去争、去比、去要呢？我们反正是要失去一些的，那么，把这种必然性的东西驾驭在自己的主动权之下，岂不是更好吗？这本身就已经是占了大便宜。因为不懂得这样做的人，表面上看，可能争上了他碰到的各种机会，但实际上他由于完全陷于已有的机会中，则不能不失去后来的各种机会的选择。相反，能吃小亏的人则始终把这种主动权抓在自己手中，尽管失去了一些机会，但也无妨大事。

郑板桥说;“为人处，即是为己处。”意思是：“替别人打算，就是为自己打算。”这与今天所谓“我为人人，人人为我”是同样的道理。如果大家都能有吃亏的精神，那么这个世界岂不好得多了？还会有那么多的战争、杀戮、坑蒙拐骗以及种种罪恶和不道德行为吗？这样看来，吃亏就不仅是个人的福份，而是人类的福份了。当然，这并不是说，人立身行事，或在一切商业、政治、外交中，都要讲究吃亏。吃亏只是人生的一个谋略，含有“抛芝麻而捡西瓜”，或“小不忍则乱大谋”的手腕。

退一步海阔天空

生活中矛盾时常发生，甚至有时难以避免，问题是应该怎样面对矛盾、解决矛盾。

两只山羊在一座独木桥上迎头相遇，因为谁也不肯退后让步，双方僵持不下。这两只山羊都觉得自己身强力壮，更加有恃无恐，于是它们索性在桥上斗起来，用角互相顶着较劲儿。到了后来，两只势均力敌的山羊都累得筋疲力尽，双双掉进了河里。

有时常会感到有人总是跟自己过不去，对立得仿佛是独木桥上迎面而来的山羊，令人难以容忍。但是强力解决并非良策，敌对双方的实力越强，斗争就越激烈，时常会两败俱伤，下场也很惨。所以不妨换个角度想一想，退一步海阔天空。让人几分又何妨，何必跟别人一般见识呢？让步不等于软弱，证明你更理智、更聪明。

从某种意义上讲，人没有理由不允许别人超过自己。

“退”从表面上看，意味着胆怯、失败。但是下面一个事实也许会令你感叹不已。森林中，唯老虎为百兽之王，谁见谁怕之，无不撒腿而逃跑的。可谓虎者，威风凛凛的权威和王者象征也。可是，你仔细观察一下便可发现虎王在捕食时却总是先后退几步，然后狂奔而上，当然是紧紧地抓住了猎物。老虎尚知道在进攻时后退几步，以便产生更大的势能，而我们又何苦于只知前进，不许后退呢？

退本身并不能说明我们胆怯、我们弱小、我们是逃兵。相反，能进能退、能屈能伸则是我们智慧的象征。古人形容大丈夫时说：“能屈能伸为大丈夫也。”可见大丈夫行事，理应是有进有退。退的目的是为什么呢？是为了更好地进攻。战斗打起来后，很需要战士有韧性，没有韧性的战士终究是会失败的；那么退到什么程度为止呢？当然是退到我们不能再退为止，即退到我们反攻为止，这时的反攻，其势绝对不可挡，在强大的势能下加上韧性的战斗，胜利一定属于我们！

每个人都渴望成功，而且成功要连续不断，从一次次小小的成功，到更大的成功。仿佛人天生就是追求成功的，而不允许自己有所失败。当然，这种心思可以理解，毕竟人总是有追求的，人都想有所进步，都有一种追求优越感、超过别人的愿望，但事实上，人是不可能在所有方面都超过别人的，一味追求成功，一味闷

在一条死胡同里，必然会导致无为的牺牲浪费，甚至失败。

为什么非要去计较一城一池的得失呢？为什么非为一点利益而争得头破血流呢？为什么不向后看看？退一步海阔天空。聪明的人总是远见卓识的，他们善于在广阔的人生海洋中发现机会。

敬让他人是处理好人际关系的一个基本条件，是每一个人都必须具备的美德，是衡量一个人是否有修养的标准之一。

1860年美国大选后，有位叫巴恩的大银行家看见参议员萨蒙·蔡斯从林肯的办公室走出来，就对林肯说："你不要将此人选入你的内阁。"

林肯问："你为什么这样说？"

巴恩答："因为他认为自己比你伟大得多。"

"哦，"林肯说，"你还知道有谁认为自己比我要伟大？"

"不知道了。"巴恩说，"不过，你为什么要这样问？"

林肯回答："因为我要把他们全都收入我的内阁。"

后来的事实证明，这位银行家的话是有根据的，蔡斯的确是个野心十足的家伙。不过蔡斯也的确是个大能人，林肯十分器重他，任命他为财政部长，并尽力与他减少摩擦。蔡斯狂热地追求最高领导权，而且嫉妒心极重。他本想入主白宫，却被林肯"挤"了，他不得已而求其次，想当国务卿。林肯却任命了西华德，他只好坐第三把交椅，于是他心怀不满，耿耿于怀。

一天，《纽约时报》的主编亨利·雷蒙特来见林肯。当他谈到蔡斯正在狂热地追求总统职位的时候。林肯以他那特有的幽默神情讲了一个小故事："雷蒙特，你不是在农村长大的吗？那么你一定知道什么是马蝇了。有一天我和我的兄弟在肯塔基老家的一个农场犁玉米地，我牵马，他扶犁。这匹马很懒，但有一段时间它却在地里跑得飞快，连我这双长腿都差点跟不上。到了地里，我发现有一只很大的马蝇叮在它身上，于是就把马蝇打落了。我的兄弟问我为什么要打掉它。我回答说，'我不忍心让这匹马被马蝇咬。'我的兄弟说：'哎呀，正是这家伙才使得马跑起来的嘛！'"

然后，林肯意味深长地说："如果现在有一只叫'总统欲'的马蝇正叮着蔡斯先生，那么只要它能使蔡斯不停地跑，我就不想去打落它。"

这个故事说明，林肯总统有宽阔的胸怀，知人善任，没有去嫉妒能力比他强的人，而是善于发挥他们的作用，从而也为自己的工作创造了良好的条件。

我们都应该具备这种宽大的胸怀和气量，忍得一时之痛，将自己的主要精力用在实现更大的成就上。

在19世纪，洛克菲勒曾经是世界首富，相当于今天的比尔·盖茨。他在创立他的石油王国之初，不仅贪婪吝啬，而且火气非常大，动不动就火冒三丈，大发雷霆，后来因他的身体状况恶化，医生为了挽救这位富翁的生命，特意叮嘱他不要生气，于是，这位超级大富翁开始了这方面的修行。

一天，他的一个竞争对手怒气冲冲地闯进他的办公室，先是指着桌子大喊大叫，见他不动声色，便指着他的鼻子大骂。

这要是在从前，他早就反唇相讥了，那时又有谁敢对他如此无理？但今天他却面不改色，对骂声置若罔闻，继续静静地坐在那里处理着文件。

竞争对手如此大闹却惹不起他的火来，自己也觉得无趣，便灰溜溜地走了。

事后，他的秘书不解地问："您为什不反驳呢？他已经太过分了呀。"

洛克菲勒微笑道："争吵的结果是没有赢家的。即使我争过了他，我又能从中得到些什么？让他一步我又能损失什么？"

记住，"退一步海阔天空"，要想让人敬己一尺，就先敬人一丈，这就是为人的成功之道。

不要过于争强好胜

事事都努力做到最好，表现出一个人非常求上进，无可厚非。但凡事都有一个"度"，如果过于争强好胜，以至于不能与他人很好地协同作战，那就会走到反面，既做不好事情，又会给自己带来烦恼。下面故事中的"我"对此就深有体会。

我在读高中时非常喜欢运动，尤其是足球，我的内心一直崇拜那些足球明星。虽然我才上高一，但球踢得相当不错，所以成了校队的灵魂人物。在比赛中，我积极拼抢，使对方的队员十分头疼。

在球场上我最擅长带球过人和远射，我的远射"炮弹"经常会炸开对方的大门，赢得大家的赞赏。我的带球技术也堪称一绝，灵活的身子总能轻易晃过防守队员。下场后总能听到同学们说："哥们儿，真行。"

我被包围在这些赞美中，这使我在精神上越来越骄傲，思想上常以自我为中心。于是，我和其他队员之间产生了隔阂，经常会有一些摩擦。不久以后的一场

比赛却让我终身难忘，对我来说那是非常深刻的一课。

那是一场决赛，无论哪一支球队胜出，都将成为本市校队的第一。学校对此很重视，我所在的球队要和另一个学校的球队展开决赛，争夺第一。

上场前，教练叮嘱我要和其他队员配合，不要搞个人表演，我痛快地答应了。比赛开始，我仍像往常一样，全力拼抢投入比赛，在上半场快要结束时，我凭个人突破为自己的球队攻入一球。整个看台都沸腾了，我感到前所未有的激动，带着喜悦结束了上半场。

下半场开始了，对方虽然先失了球，但是并未乱了阵脚，而我们因为先进一球而精神上有些放松。尤其是我，因为我想现在已经是下半场了，我们完全可以凭借一球而锁定胜局。因此一种强烈的表演欲占据了我的大脑。

当我接到队友的传球后，本来有很好的机会传给另一个队友，但是我没有这样做，而是带球过人，想炫耀一下自己。我很轻松地过了一个人，正洋洋得意时，忽然上来三四个人把我围住，连起脚的机会都没有，还被对方打了一个反击，结果丢了一个球。

我心里非常生气，心想凭我的能力怎么会丢球呢？于是又去拼抢，得到球后仍然不及时传给队友，而是一个人带球向对方的大门冲刺，结果又丢了一球。同时，也失去了给其他队员传球的机会。

反复几次都是这样，而此时的比分已是2:1，我们输一球。比赛快要结束了，我心里很着急，心想，如果再有一次拿到球的机会，我决不放过。

果然有一个很好的机会，队友打了一个长传，我拿到球后，对方只有一名防守队员，而我方又有一名队员跑到对方球门前接应，这么好的机会，只要我将球传给队友，就很可能将比分扳平，可是我想自己破门，于是我带球冲过那个防守队员，却被他把球给断了下来。由于我的失误对方又得了一分。那一刻我怔在球场上，周围的声音我都听不到了，我的脑海中只有孤独、失落和沮丧。

现在想想真是后悔，如果我能与队友密切合作，那场比赛应该是多么自豪，可是骄傲与放纵毁了这一切。

要记住，一个人的能力是有限的，不可能包打天下。即便你是一个非常优秀的人，也不要忘了天外有天，一定有许多更优秀的人值得你学习。团结他人共同奋斗，你将获得真正的成功与快乐。

学会换位思考

中国有句古话叫做“知己知彼，百战不殆”。请你深入地想一想，著名军事家孙子的这一著名论断难道仅限于军事领域吗？它对你是否有别样的启迪呢？

你曾经被人误解过吗？尤其是当你的好心被别人“当成驴肝肺”时，你是否心灰意冷、万分沮丧？你是否会愤愤地说，“真是好心得不到好报？”或者暗自抱怨好人难当？

你的委屈可以令人理解和同情，但你知道造成这种局面的原因是什么吗？

你知道吗，你之所以交际或交流受阻，关键在于你对你的交际对象并未了解，尽管他们是你朝夕相处的同学、老师或家长。

你可能认为，你的老师虽然学识渊博，但他的口才实在不敢恭维，他就是那种茶壶里煮饺子——肚子里有但硬是倒不出来的那种人。所以你便看不起他，从潜意识中疏远他，开始逃课，避免与他见面，导致师生关系恶劣。

你同学的素质同样会参差不齐。有些人处处咄咄逼人，看不起你，但你更不会看得起他，他的优越是他的事，与我何干？况且我的学习成绩还远远地高出他呢？去他的吧，少在我跟前装大爷。可有些“跟屁虫”呢？你能否在心里看得起他？你真的想让他成为你的知己吗？

令你困惑的还有你自己的父母。他们或文化水平太低，或经济状况不太好，或社会地位令你在同学或同事面前难以启口。总而言之，就是你的父母“综合素质”不高。

为什么会这样？其主要原因在于你的思维的出发点不正确。你总是站在自我的角度去观察、分析，并想当然地去理解他人。这种理解表面上似乎是对的，但实质是隔靴搔痒，或用一句俗语来表示叫做：木头眼镜——看不透。

正确洞悉他人的思维方式在于换位思考。所谓的换位思考，就是站在对方的立场上，从对方的切身利益、切身感受出发来考虑问题。

现在请你想一想你那位口才不佳的老师，你那位“道不同不相为谋”的同学，你的父母，他们的内心在祈盼着什么？他们在希望你做些什么？你离他们的希望有多远？

这样地想一想，也许需要改变的恐怕不是别人，而恰恰是你自己了。请你记

住，当你交际受阻的时候，一定要将自己的思维方式转变一下，有很多矛盾不是你我能左右的，你我生在世上不是为了争斗而来的。既然我们不能改变对方，那么我们就先改变我们自己，让我们洞悉别人，醒悟自己！

化干戈为玉帛

生活在社会之中，总是要与各种各样的人打交道，也免不了会出现这样那样的矛盾或不快。遇到这种情况，最好的办法就是彼此宽容，大家都主动化干戈为玉帛，生活就会更加美好。千万不能使矛盾激化，因为人与人之间的相互争斗，只能给彼此带来伤害，对解决问题毫无益处。

小时候玛丽很任性，而这一习惯一直伴随着玛丽到了中学，因此玛丽的人际关系一直很差，同学们都不愿意和玛丽做朋友，所以玛丽很孤独。随着年龄的增长，玛丽也需要朋友，玛丽也试着不去任性，可是一到关键时刻总是管不住自己，性子上来就急了。为此，玛丽感到很苦恼，直到有一次妈妈帮助了玛丽，玛丽才享受到朋友的快乐。

那是一次让玛丽难忘的经历。当时刚放学，玛丽拿起书包向教室的门走去，这时玛丽的同学史科斯碰了玛丽一下，玛丽心里不悦，便说："你走路看着点！"史科斯平时也是不好惹的人，便对玛丽说："你怎么不看着点？"玛丽急了，"是你碰到我的，居然还说这种话？不讲理的家伙！"

史科斯也不甘示弱，"你讲不讲理？你真是个无赖！"

玛丽听了已经气愤到了极点，便打了他一拳，史科斯也还了玛丽一脚，俩人扭打在一起。被同学们拉开后，两人都受到了严厉的批评。

回家后玛丽闷闷不乐，出差回来的妈妈看出了玛丽有心事，便和玛丽聊了起来。玛丽把原因告诉了妈妈，妈妈对玛丽说："如果你再这样任性下去，不但大学考不上，而且将来一定也不会有朋友，因为没有人愿意和一个任性的人做朋友的。"

"那我该怎样做才能有很多的朋友呢？"

"你要谦逊，要按照妈妈说的去做。"

"我答应您。"

"下次见到史科斯，要主动跟他打招呼？并且面带微笑。不但对史科斯是

这样，而且对其他同学也要这样做，你就会有很多朋友了。"

玛丽听了马上说，"主动跟他打招呼？不可能！"

"你看，你的性子又上来了吧，这个建议很有用，不信你就试试。如果你不想一个朋友都没有的话。"

妈妈是玛丽最敬重的人，可是她让玛丽这样做，玛丽还是有点不愿意，况且她说的不一定有用，玛丽这样想着。

到了晚上，玛丽独自一个人躺在床上，为自己的孤独感到悲伤，心想自己为什么会没有朋友呢？仅仅是因为玛丽任性吗？玛丽又想起了今天和妈妈的谈话，也许妈妈说得对，妈妈肯定是为了玛丽好，如果真像妈妈说的那么有用，玛丽不也可以得到朋友了吗？

第二天，玛丽正好在学校门口看到了史科斯，于是玛丽微笑着和他打招呼："嗨，史科斯，早上好！"

史科斯一愣，没说什么，就进学校去了。上完一节课，史科斯走到玛丽跟前说："放学后，我们一起去打球吧！"玛丽高兴得差点儿跳起来。

遇到不愉快的矛盾，只要不是原则问题，就要以宽容的心境面对朋友，面对同事，要主动退让。这样，你不仅会心态平静、宁和，而且能收获更多的友谊和关爱。何乐而不为呢？

多个朋友多条路

世上有很多路，但朋友之路是万万不可断绝的。"多个朋友多条路，多个冤家多堵墙"，多交朋友，少树敌人，对每个人都是有意义的忠告。

现代心理学和社会学的研究已证实，人际关系具有四大功能或者说四大作用。

1. 产生合力

平时，我们常说的"人多力量大"，"团结就是力量"，"人心齐，泰山移"，说的就是这个道理。在现代社会，分工细化，竞争残酷，单凭一个人的力量是根本无法取得事业上的成就。只有借助众人之力，才有可能创造辉煌的人生。而要获得众人的帮助，上下一心，攻克目标，那就必须学会搞好人际关系。

2. 形成互补

俗语说:一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。一个人,即使是天才,也不可能样样精通。所以,他要完成自己的事业,就必须善于利用别人的智力、能力和才干。然而,用人并不仅仅是一种雇佣与被雇佣的关系,而最大限度地调动下属的工作积极性,就必须掌握一定的人际关系技巧。

在一个人开拓自己的事业时,总要遇到自己力所不能及的困难,这时,良好的人际关系则会助你一臂之力,为你扫清障碍。

3. 联络感情

人是一种感情动物,他必须时刻进行感情上的交流,他需要获得友谊。在迈向成功的道路上,要想坚持到底,仅仅依靠信念的支撑是不够的,还必须有友谊的滋润。良好的人际关系会使你获得一种强大的力量和热情,在成功时得到分享和提醒,在挫折时得到倾诉和鼓励,这必将会有助于你心理的平衡,从而有勇气迈向新的征程。

4. 交流信息

在现代社会,可以说,掌握了信息就等于把握住了成功。一条珍贵的信息可以使人功成名就,腰缠万贯,而信息闭塞也可能会使人贻误战机,遗憾终生。

广交朋友,善处关系,无疑就是一条十分有效的获取信息的途径,这样,你就能够在竞争中始终处于一种领先的地位,取得事业上的成功,在许多人的心目中,商场就是战场,充满着你死我活的斗争,根本没有什么人情好讲。其实不然,要想在商场上不被竞争掉,你就必须懂得广交朋友,善于用"情",它会给你带来意想不到的收获。

香港富豪李兆基就非常善于处理人际关系,这使他的生意也充满了人情味儿,并且获益匪浅。他的哲学是:对长期合作伙伴,一定要让彼此皆大欢喜。

1988 年的一天,建筑部的经理偶然向李兆基提及,说承接恒基集团一项工程的包头(承包商)要求他们补发一笔酬金,遭建筑部的拒绝。

李兆基便问:"那个包头为什么要出尔反尔呢? 一定有他的原因吧?"

"是的。"建筑部的人回答:"他说他当初中标时计错了数。直到如今结账

时，才发觉做了一桩亏本生意。”

本来，这桩买卖是签了合同的，有法律保障，大可不必对此进行处理。

李兆基却说：“在市道不俗时，人人赚到钱，唯独他吃亏，也是够可怜的。法律不外乎人情，包头是我们的长期合作伙伴，反正这个地盘我们有钱赚，就补给他那笔钱吧，大有皆大欢喜嘛！”

凡跟李兆基工作过的人都对他赞不绝口，认为他是最照顾合伙人利益的好老板。

为了取得同事的精诚合作，李兆基总给几位左右手一些机会，让他们入股于一些十拿九稳的房地产项目上，能赚到比薪金多几倍的利润。使同事分享业务的盈利，感受做生意的乐趣，对士气肯定会有良好帮助，这是李兆基的一贯态度。

有一次，李兆基就拿出某地产项目的15%让身边的5位好合伙人加股，结果，有一人没那么多钱，只好把股份放弃了2%。

李兆基知道了这件事，在问明原委之后，对他说：

“我有机会赚1万，就希望你们赚100。这样吧，我把我名下的2%股份让给你，股本暂时你欠我的，将来赚到钱，你再偿还给我吧！”

于是，大家都赚到了钱。对于李兆基来说，真是本小利大。付出小小的钱，就能赢得一团和气，合作愉快。

对下属，李兆基同样是善用人情，巧妙关怀，扶危济急，赢得一片忠心和无限感激。

有一次，李兆基身边一位任事多年的下属因自己炒楼炒股失败，血本无归，又被证券经纪强行平仓，搞得欲哭无泪，走投无路。

李兆基知道了这件事，也不等对方开口，马上叫来会计，嘱咐说：“替他平仓吧。”

当时李兆基的恒基集团也欠下银行很多的债务，可以说是自顾无暇，而市场又不景气。会计便忍不住问了句：“在这个时候帮他吗？”

李兆基说：“就是这个时候，我不帮他，还会有谁帮他？”

这一做法自然是让那位下属感激涕零，做起工作来更加勤恳卖力了。

由此可见，李兆基之所以能成为亿万富翁，做出那么大的局面，这与他善于运用人际关系技巧有着十分重要的关系。因此，不论对上对下、对内对外，无论做什么事，良好的人际关系有时就是一笔巨大的投资，必然会在你需要的时候给你丰厚的回报，一定要讲点儿人情味儿。

你争我抢只能两败俱伤

人生短短几十年，能相遇、相处、相知也是一种缘分，何必为了一些桂冠、金钱、名誉、权利等过眼云烟、身外之物而争来争去呢？

在中国历史上，有“文景之治”的传说，是讲西汉的汉文帝、汉景帝励精图治，促成西汉中兴。汉文帝是个有作为的皇帝，他敬重老臣陈平、周勃，得到了他们的有力辅佐。而陈平和周勃也互相尊重，互相让位，成为以“谦让”为做人之本的典范。

汉文帝是汉高祖的庶子，被封为代王。他为人仁慈宽厚，当残暴篡权的吕后死后，诸吕的反叛被粉碎后，朝中拥戴文帝继位。

一天，汉文帝上殿，各大臣一一叩见之后，汉文帝发现丞相陈平没上朝，他问道：“丞相陈平为何不来？”站在下面的太尉周勃站出来说道：“丞相陈平正在生病，体力不支，不能叩见皇上，请皇上原谅。”汉文帝心里纳闷，昨日还见他身体好好的，怎么今天就病了？不过，他不动声色，只是说：“好，知道了，退下。”

退朝后，汉文帝想派人去请陈平，但又一想，陈平是开国老臣，自己应当把他当作父亲一样对待，父亲有病，儿子只能前去探望，哪有招见之理。于是文帝便到后宫换上平日穿的家常便服，到陈平家去探视。

陈平正在家躺着看书，见汉文帝来慌忙起身行礼。汉文帝急忙把他扶起，说：“不敢，朕视卿为父亲，以后除了在朝廷上，其他场合一律免除君臣之礼。”汉文帝扫视一下屋里的陈设，又说：“今天听太尉说您病了，特地前来探望，不知是否请过御医诊视？您年岁大了，有病可不要耽搁呀！”

文帝如此关怀，使陈平非常感动。他觉得不能再隐瞒下去了，对文帝讲了心里话：“皇上太仁慈了，可我对不起皇上的一片爱臣之心，我犯了欺君之罪呀！”原来陈平并没有病，是装病。他为什么要装病呢？他不想当丞相，要把相位让给周勃。汉文帝问：“为什么？”

陈平就把他让相的理由说出来了，原来高祖刘邦在位时，为了保证汉朝宗室的传承，规定“非刘氏者不得为王”。高祖死后，惠帝懦弱，吕后不顾高祖遗训，又立吕氏家族子弟为王。使得诸吕势力越来越大，刘家的势力却日益衰微。吕后死后，诸吕结党，欲谋叛乱，丞相陈平认为时机已到，与太尉周勃，共商大计，灭

掉诸吕，夺取政权。陈平认为新帝继位，应记功晋爵。周勃消灭吕氏集团，功劳比自己大，自己应该把丞相的位子让给周勃，但是周勃不肯接受，认为消灭吕氏集团，主谋是陈平。陈平便假装有病，不能上朝，使文帝有理由任命周勃为丞相，也使周勃义不容辞担起丞相职务。

陈平把这一切都对文帝说清之后，又诚恳地说："高祖在位时，周勃的功劳不如我；诛灭诸吕时，我的功劳不如太尉。所以我愿意把相位让给他，请皇上恩准。"

文帝本来不知道消灭诸吕的细节，他是在诸吕倒台后，才被陈平和周勃接到长安的。听了陈平的解释，才知周勃立下了大功，便同意陈平的请求，任命周勃为右丞相，位居第一，任陈平为左丞相，位居第二。

文帝想做个有作为的皇帝，他要亲自过问国家大事。一天上朝时，他问右丞相周勃："现在一天的时间里，全国被判刑的有多少人？"周勃说不知道。文帝又问："全国一年的钱粮有多少？收入有多少？支出有多少？"周勃还是回答不上来，感到惭愧至极，无地自容。

文帝看周勃答不出来，就问左丞相陈平："陈丞相，那你说呢？"陈平不慌不忙地回答说："您要想了解这些情况，我可以给您找来掌管这些事的人。"文帝问："那么谁负责管理这些事呢？"陈平回答："陛下要问被判刑的人数，我可以去找廷尉，要问钱粮的出入，我可以找治粟内史，他们会告诉您详细的数字。"

文帝有些不高兴，脸色沉下来说道："既然什么事都各有主管，那么丞相应该管什么呢？"

陈平毫不犹豫地回答："每个人的能力是有限的，不能事无巨细，每事躬亲。丞相的职责，上能辅佐皇帝，下能调理万事，对外能镇抚四夷、诸侯，对内能安定百姓。丞相还要管理大臣，使每个大臣能尽到自己的责任。"陈平回答得有条不紊，文帝听了觉得有道理，连连点头，露出满意的笑容。

站在一边的周勃如释负重，十分佩服陈平能言善辩，辅政有方，深感自己是个武夫，才干在陈平之下。他回到家里，心情久久不能平静。他想，自己虽说平定诸吕有功，但是辅佐皇帝、处理国政方面的才能比起陈平差远了，为了国家百姓着想，还是应该让陈平做丞相。于是周勃也假称有病，向文帝提出辞呈。

汉文帝非常理解周勃的心情，批准周勃的辞呈，任命陈平为丞相（不再设左右丞相）。陈平辅佐文帝，励精图治，促成了汉朝中兴。陈平和周勃两位老臣，

都是汉朝开国元老,却"虚己盈人",互相让位,光彩照人。

记住:你争我抢只能两败俱伤,互相谦让,才会活得轻松、自在、潇洒,才会感受到生活的快乐和惬意,得到人生幸福和快乐的智慧,才能达到做人的最高境界。

人的一生不能没有朋友

《西塞罗文录》中写道:"假如一个人独自升天了,他看到宇宙的大观,他看到群星灿烂,但他并不感到快乐,他必须找到一个人向他述说他所见的奇景,他才能快乐。"一个人活在世上,朋友的扶助可以说是你重要的生存条件。把握好朋友间的尺度,你会因为友谊的呵护而快乐着每一天。

人这一辈子可以没有钱,可以没有权,甚至失去生活的物质来源,但却不能没有朋友。

要意识到这一点,你所需要做的就是不要处处与人竞争。那么你就会发现,几乎在每一种情况下,你都是受到某个对你有信心,或相信你的朋友的帮助的。

有一个富翁,年轻时家里很穷,他的父母都是农民,他从小就生活在一种饥饿和窘迫之中。节日的花衣服,过年的压岁钱,喜庆的炮竹,父母的呵护,这些本该属于孩子的专利,都与他无缘。

最使他难忘并终生感恩的是小伙伴们对他无私、真诚的帮助和呵护。只要小伙伴手里有两块糖果,肯定就会有他的一块;伙伴手里有一个馍馍,那肯定也有他的一半。在贫穷和饥饿之中,还会有什么比这更宝贵呢?

一眨眼30年过去了。在这一段时间里,世界上有许多事情变了模样。此时,富翁步入中年,外出闯荡的他今非昔比。30年的奔波劳碌,摸爬滚打,富翁一路风尘地走过来了,成为一个稳健、精明、魅力非凡的企业家。有一天,少小离家的他动了思乡之念,于是,在一个艳阳高照的日子,富翁回到了家乡。当日,他走遍全村,感谢叔伯大爷、兄弟姐妹这些年对父母的照顾,并每家送了一份礼物。夜里,富翁在自家的堂屋里摆桌设宴,赴宴者全是从小光着屁股一块长大的玩伴儿,他们自然也是四十几岁的中年人了。

按那里的风俗,赴宴者都要带点礼物表示谢意。大家来的时候,都带着礼物,有的还很丰厚。富翁令人一一收下,准备宴席之后,请大家带回。当然,还有

自己馈赠的礼物。

正在大家热热闹闹吃菜喝酒的时候，门开了，一个儿时旧友走进来。他的手里提着一瓶酒，连声说："对不起，我来晚了。"

大家都知道这个朋友日子过得很艰难，其情其景，一点儿也不亚于富翁儿时。富翁起身接过朋友提来的酒，并把他拉到自己身边的座位上坐下，朋友的眼里闪过几丝不易察觉的慌乱。

富翁亲自把酒打开，他举着手里的酒瓶，说："今天，我们就先喝这一瓶，如何?"一边说，一边给大家一一倒满，然后，他们一饮而尽。

"味道怎么样?"富翁问，所有赴宴者面面相觑，默不作声。旧友更是面红耳赤，低下了头。

富翁瞧了一眼全场，沉吟片刻，慢慢地说："这些年我走了很多地方，喝过各种各样的酒，但是，没有一种酒比今天的酒更好喝，更有味道，更让我感动……"说着，站起来，拿起酒瓶，又依次给大家斟酒，"来，再干一杯。"

喝完之后，富翁的眼睛湿润了，朋友也情难自抑，流泪了。

他们喝的哪里是酒，分明是一瓶水啊！

世界上还有比这更感人的场面吗？还有比这更宝贵的东西吗？朋友不以贫穷自卑，提一瓶水也要去看儿时的朋友；发迹的富翁不忘旧情，不以为忤，反而大受感动，情不自禁，以至泪下，这瓶"水酒"真的是含着重如泰山、穿越世俗的真情啊！所以当我们身旁的人，在人生路上遇到艰难陷入泥泞之时，朋友，请伸出你的手来，把你的温暖、关怀送给他们，他们将因此而充满笑迎风雪的勇气和力量。

鲁迅先生说："人生得一知己足矣。"

著名的通用汽车公司的科学家查尔斯·E. 科特林说："成功的90%是协调人际、和谐共济带来的，只有10%才是技术的突破改进带来的。每一个人在学校就应学习的最重要的一节课是如何与人处好关系。"

没有朋友，你的一生将会孤立无援，冷冷清清。因此，人的一生不能没有朋友。

合作才能双赢

合作是一件快乐的事情，与人合作，并不意味着自己吃亏。与人合作就是强大自己，与人合作就是帮助自己，与人合作才能双赢。

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中，一个人要了一篓鱼，另一个人要了一根鱼竿，于是他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴架起篝火煮起了鱼，他开始狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的肉香，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光。吃完鱼后，他又没有什么办法维持生活了，不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步一步艰难地向海边走去，可当他看到不远处那片蔚蓝色的海洋时，他最后的一点力气也用完了，只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手离开了人间。

又有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西，而是商定共同去寻找大海，他俩每次只煮一条鱼，经过了遥远的跋涉，终于来到了海边。从此，两人开始了捕鱼为生的日子，几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了幸福安康的生活。

这就是活生生的与人合作双赢的例子。

第十章 对人表示善意

我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友、少树敌人，心境自然会变得平静。

与人为善

“人之初，性本善。”这句话可以说是脍炙人口，家喻户晓。人是非常复杂的，随着其思想、行为、环境的影响不断变化，逐渐地分布在由善和恶连接起来的人生轨迹上。善在每个人的心中，包括慈悲为怀的观音菩萨和屠夫刽子手，人的最初，善一直在人世间荡气回肠。正像斯宾塞说的，“善是灵魂上的健康”。

《国语·周语下》中道：“从善如登，从恶如崩。”为善如登山，一步一步地走去，便觉得心旷神怡、天清气爽；为恶如掘井，一铲一铲挖去，便觉眼昏神迷、掉入深渊。登山者贵在坚持，只要不断努力就能够到达胜利的顶峰；掘井者应悬崖勒马，越晚停止则陷得越深。三国时曹植说：“积善有余庆，荣枯立可须”。在这个世界上，人人都应与人为善，“作善降祥”、“行善救人，脱身俗情”（《围炉夜话》）。善恶是一字之差、一念之差，然而两者所产生的后果却截然不同。在社会当中，人与人是密切联系着的，人群是一个整体。你伤害了别人，你心中的善便被恶所压倒，你自己也被愧疚、后悔、惊恐所折磨。因此，人应当保持着善良，并且时时刻刻同恶作斗争。

1. 与人为善，要广结善缘

宋朝杨万里在《庸言》中写到：“人之为善，百善而不足；人之为不善，一不善而足。”。汉王符在《潜夫论·慎微》中说：“积善多者，虽有一恶，是为过失，未足以亡；积恶多者，虽有一善，是为误中，未足以存。”西游记中的唐僧带着三个徒弟，是翻越了千山万水、经历了千辛万苦、想尽了千方百计、克服了千难万险、战

胜了千奇百怪，积累了千善万德，才到达了西天取得真经的。人这一辈子，做一件好事容易，难的是做一辈子好事。与人为善，就应当从小事做起、从身边做起，广结善缘，莫以小善而不为，莫以恶小而为之。

2. 与人为善，要善待自己

荀子曰："见善，修然必以自存也；见不善，揪然必以自省也。"

董仲舒说："积善在身，犹长日加益，而人不知也；积恶在身，犹火之销膏，而人不见也。"善待自己，必须善待自己的历史，用自己的善良之实践写成一本书。

首先，要善待自己的身体。被称为健康的传教士的洪昭光医生就说："要关爱生命、关爱健康。因为，成绩是领导的、财产是子孙的……只有身体是自己的。"只有身体好了，你才能为善、行善、积善。

其次，要善待自己的工作。工作即为生的手段，更是生活的享受，要善于在工作中寻找充实和乐趣。不要整天埋怨领导的要求多么高、同事的事情多么少，自己的工作条件多么差等等。要"正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会"。

再次，要善待自己的家庭。家庭是温馨的港湾，平日在外面航行久了、累了，有了停泊的港湾你才能修身养性，消除疲惫，才能有好的心情、好的身体，去从事你的事业。

3. 与人为善，要善待他人

唐太宗说："行善则为君子，行恶则为小人。"柳宗元在《从弟宗直墓志》中写到："闻人善，立以为己师；闻恶，若己仇。"

善待他人，要懂得为他人着想。想建立良好的沟通，赢得他人的支持，最重要的一条就是要学会替他人着想。善待他人就是善待自己。有一个盲人在夜晚走路时，手里总是提着一个明亮的灯笼。别人看了很好奇，就问他："你自己看不见，为什么还要提灯笼走路？"那个盲人满心欢喜地说："这个道理非常简单，我手里提上灯笼，别人容易看到我，不会撞到我，这样就可以保护自己的安全，也等于帮助了自己。"

善待他人，要讲究方法。其中敢于道歉，让道歉成为高明的补漏剂就是一种好的方法。敢于道歉是一种勇气，也是教养高的表现。道歉能使友人和好，仇人变友人；能使恋爱顺利，婚姻幸福；能使家庭和睦、邻里愉快；能使工作顺利、同事融洽相处……总之，它是人际关系中必不可少的润滑剂。真心的道歉不但可以

弥补破裂了的关系，而且可以增进感情。当别人打电话、发信息或者当面向你诚挚地道歉时，谁能不感动呢？原谅别人的错误能清除心中的怨恨情感。宽恕是一种对健康、对情绪都有好处的事。你如有怨恨别人之处，试着宽容一下，看效果如何？

4. 与人为善，要善待万物

“闻善不慕，与聋聩同；见善不敬，与昏瞽同；知善不言，与嚚喑同。”（唐·柳宗元诗）。当今社会，物质生活相对丰富，精神生活却稍显贫乏。地球上环境污染日趋严重，生态质量下降，资源相对匮乏，而这些都与我们人类息息相关。我们要善待自然万物，要热爱大自然，保护大自然。善待自然万物，就是善待自己的生命。

与人为善，要有奉献精神。明朱柏庐在《治家格言》中写到：“善欲人见，不是真善；恶恐人知，便是大恶。”我们如果做了一件好事，就天天挂在嘴边，写在脸上，生怕别人看不见，那就不是真的与人为善。我们应当像雷锋那样，做好事不留名，不图回报，把自己当作一滴水融入整个社会的大潮之中，为掀起生活中的巨浪贡献自己的力量，只有这样，才能算是真正的为善。

在漫漫人生的道路上，你如果觉得自己孤寂，或者觉得道路艰险，那你就照着阿得勒的话去做。每天都想一想，怎样才能使别人快乐？这样你定会逢凶化吉，因祸得福，快乐就会飞到你的身边，使你远离精神科医生。因为爱的表现是无保留地奉献，而其结果却是无偿地索取。你在送别人一束美丽的玫瑰时，自己的手中也留下了最持久、最浓郁的芳馥。

微笑的价值

一位诗人说：“我最喜欢的一朵花是开在别人脸上的。”

微笑就是盛开在人们脸上的花朵，微笑是升起在人们心中的太阳，是一个人能够献给渴望爱的人们的高贵礼物。当你把这种礼物奉献给别人的时候，你就能赢得友谊，还可以赢得财富。

西班牙内战时，一军官被俘。在即将被处死的前夜，他掏出仅有的半截香烟，想吸上几口缓解临死前的恐惧，却没有火。在他再三请求之下，看守总算毫无表情地掏出火柴，划着火。当四目相对时，军官不由得向士兵送上了一丝微

笑。令人惊奇的是，那个士兵在几秒钟的发愣后，嘴角也不太自然地向上翘了，最后竟也露出了微笑。后来两人开始交谈，谈到了各自的故乡，各自的妻子……最后，那士兵竟然动了感情，并悄悄放了他。

西方一心理学家做过微笑训练的实验，要求参加者每天坚持对人微笑。一个月后，有人感激地说："我每天坚持这样做。刚开始时，大家感到惊讶，后来习惯了。这个月家庭中得到的快乐，比过去一年中得到的还多。现在我已养成了习惯，而且我发现人人对我微笑，以前对我冷若冰霜的人现在也显得热情起来了。"

你瞧，多么奇妙的笑啊！它可以沟通心灵，融洽关系，能驱走阴冷，使你的生活充满阳光。

小梅一家住了十几年的平房，今年夏天终于要搬到高楼里住了。"去看看新家！"尽管那是座旧楼，小梅仍然掩饰不住心中的美意。一脚踏进闷热的电梯间，小梅的高兴劲减少了一半：

一张伤痕累累的桌子将电梯间一分为二，桌子后的高椅子上坐着一位四十多岁的冷面电梯员。看着那张冷脸，小梅另一半的高兴劲儿也消失得无影无踪，顿时感到气温似乎在零下。

"几层？"冷冷地。

"九层，"小梅想缓和一下气氛，赶紧利用平时人际关系的功底露出一个微笑，"阿姨，您的工作挺辛苦的，这么热的电梯间。"

"可不是吗？"电梯员冰冷的脸开始融化，"这么小的地儿，就这么个小电扇，一坐就是6小时……姑娘，九层已经到了。"电梯员竟然也微笑着提醒她。

小梅忽然发现自己的心情又好起来了，看来，一个微笑再加上一声问候就像一股暖流，瞬间就可以沟通人与人之间陌生的心灵。

后来乘电梯时，小梅和开电梯的师傅聊得更多了，更亲切了。一天，小梅同几个装修工带着木料来到电梯前，一比划，木料放不进去。

"小梅，来，把我的桌子和椅子搬出去，你再把木料一斜，就能放进来了。"电梯员看来很有经验，果然一切顺利。

木料运送如此之快，邻居禁不住问小梅："你们是怎么把木料运上来的？"

"电梯呀！""啊？我们同样的木料，电梯员说'这个太长了，电梯里放不下，你们走楼梯！'九层啊，我们可是一层层地扛上来的！"

小梅心里知道这是怎么回事，一张冰冷的脸需要用微笑和温暖的问候来

融化。

现在的社会，竞争愈来愈激烈，生活节奏越来越快，人们往往只顾着忙乎自己的事，已经很少关心别人。这种情况下，人们的内心深处更需要别人的理解和关怀，此时，给他们一声问候和一点关心，满足了他们情感上的需求，他们就会用热情来回报你。

有此真经，小梅在单位见人就微笑、打招呼、问候，小梅的人缘也就越来越好，用一句时髦的话说是“人气急升”，而这一切都归功于微笑。

为什么小小的微笑在人际交往中有如此大的威力？原因就在于这微笑背后传达的信息是：“你很受欢迎，我喜欢你，你使我快乐，我很高兴见到你。”请问，谁不喜欢这样的信息？

中国有句古话：“人不会笑莫开店！”

外国人说得更直接：“微笑亲近财富；没有微笑，财富将远离你。”

一位纽约大百货公司的人事经理曾这样说：“我宁愿雇用一名有可爱笑容而没有念完中学的女孩，也不愿雇用一个摆着扑克面孔的哲学博士。”

世界著名的希尔顿大酒店的创始人希尔顿先生的成功，也得益于他母亲的“微笑”。母亲曾对他说：“孩子，你要成功，必须找到一种方法，符合以下四个条件：第一，要简单；第二，要容易做；第三，要不花本钱；第四，能长期运用。”这究竟是什么方法？母亲笑而未答。希尔顿反复观察、思考，猛然找到了：是微笑，只有微笑才完全符合这四个条件。后来，他果然用微笑闯进了成功之门，将酒店开到了全世界的各大城市。

难怪一位商人如此赞叹：“微笑不用花钱，却永远价值连城。”

微笑在商场有如此举足轻重的地位，所以，服务业员工岗前培训的首要内容一定是“微笑服务”。

对我们每一个人来说，微笑轻而易举，却能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。让我们微笑吧，微笑着面对生活，面对周围的人。

每天早晨上班前对你的家人微笑，她们就会在幸福中盼着你的归来；上班时向门卫微笑着点个头，他会友善地还你一个欣赏和尊敬的微笑。

每天遇到同事主动微笑，打个招呼，你也会人气急升。

开车并线时，摇下车窗，向侧后面司机点个头，微笑一下，还有人会不让你吗？

餐厅里吃饭时，服务小姐倒完茶后，微笑着对她说声：“谢谢你，茶倒得真

好。"尽管那是她应该做的工作，可是，她会觉得你的微笑和问候是额外的奖赏。

当你每一次奉献出微笑的时候，你就在人类幸福的总量中增加了一份，而这微笑的光芒也会回照到你的脸上，给你带来方便、快乐和美好的回忆，何乐而不为呢？

拥有一颗感恩的心

在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。

——康德

感恩是爱的根源，也是快乐的必要条件。如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激，便能真切体会到人生的快乐，人间的温暖以及人生的价值。班尼迪克特说："受人恩惠，不是美德；报恩才是。当他积极投入感恩的工作时，美德就产生了。"

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。有一首歌的歌词写道："不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。"为生活中的每一份拥有而感恩，能让我们知足常乐。感恩不是炫耀，不是停滞不前，而是把所有的拥有看作是一种荣幸，一种鼓励，在深深感激之中产生回报的积极行动，去与他人分享自己的拥有。感恩之心使人警醒并积极行动，更加热爱生活，创造力更加活跃；感恩之心使人向世界敞开胸怀，去投身到仁爱行动之中。没有感恩之心的人，永远不会懂得爱，也不会永远得到别人的爱。

拥有感恩之心的人，即使仰望夜空，也会有一种感动，体会到一丝快乐，正如康德所说："在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。"《圣经》中有这样一个故事：约伯遭遇到空前的灾难，儿女都死去了，财产也被掠夺一空，他自己也全身长满了疮，只能坐在炉灰中用瓦片刮痒。然而，就是在这样的环境中，他却仍然心存感激，感谢苦难使他认清了至高的神。当然，我们不是在宣传某种教义，但生活中确实需要感恩，不懂得感恩，生活便会黯然失色，人生便没有滋味。

有两个人在沙漠中行走多日，在他们口渴难耐之际碰到一个赶骆驼的老人，骆驼上放着一大皮带水。于是他们便向老人讨碗水喝。老人却每人仅给了他们半碗水。其中一个人在老人走后，一个劲地抱怨老人吝啬，有那么多水，却只给

半碗，一怒之下，他竟将半碗水泼掉了。而另一个虽然也知道这半碗水并不能完全解除饥渴，但还是怀着感激之情喝下了这半碗水。结果，他们又往前走了很远也没再碰到水源，而前者因为拒绝喝半碗水死在沙漠中，后者因为喝了这半碗水，终于走出了沙漠。

老人施舍的分明是一种爱心，而后者喝下的也是一种感激，正是这种感激，才支撑着他走出沙漠。生活中我们也应该学会感恩，感激父母给了我们生命，感激国家给了我们和平，感激路人给了我们帮助，感激……生活中需要感恩的事实在是很多。生活中怀有一颗感恩之心，才能体味到人生的幸福。

每天睡觉前花一点时间去想一想，今天有什么让自己感激的事，比如：父亲的一句叮咛，母亲的一顿早餐，妻子的一个微笑，邻居的一声问候，这些都是生命中爱的体现，都是值得我们感激的，如果我们能够感受到其中的爱，便会充满感恩之心，我们的生活也就变得可爱、美好而充实。

学会赞美别人

只凭一句赞美的话，我就可以多活两个月。

——马克·吐温

威廉·詹姆斯说："人性深入最大的欲望，莫过于受到外界的认可与赞扬。"世间每个人都希望得到别人的赞美，赞美让人感到温暖，感到舒畅；赞美能让人产生力量，增加自信，赞美是心灵的催化剂，赞美甚至能延年益寿。马克·吐温曾经说过："只凭一句赞美的话，我就可以多活两个月。"

自私是赞美的天敌，在渴望得到别人赞美的同时，我们应该学会欣赏别人的优点，学会赞美别人。赞美别人是豁达容人的一种表现，既能给他人带来快乐，也能给自己带来快乐。对别人的一声赞美，不仅会让别人信心百倍，心情舒畅，而且自己也会感受到快乐的氛围。

有这样一个故事：

有一次，卡耐基去纽约一家邮局寄信，发现那位管挂号信的职员对自己的工作很不耐烦，便下决心使他快乐起来。于是，他开始寻找这位职员值得欣赏的地方。轮到卡耐基发信时，他双眼注视着那位职员，很诚恳地对他说："你的头发太漂亮了。"那位职员抬起头来，惊讶地看着卡耐基，脸上出现一丝快乐的微笑。于是他开始和卡耐基愉快地交谈起来。

出来邮局后，有人问卡耐基为什么那样做。卡耐基说："什么也不为。如果我们只想从别人那里得到什么，而不愿为别人付出一句赞美，给别人带来一点快乐，那也无法让别人感到我们的真诚。如果一定要说我想得到什么的话，那就是一种无价的东西，一种永远给我带来满足感的东西。"

好人有优点也有缺点，而坏人也有值得赞美的地方，人人都有值得称道的地方，只要你真心的想去赞美别人。若是觉得人家长得美，学问好，或是衣服漂亮，称赞一下又何妨？美言一句三冬暖，你的一句赞美，可能给别人带来巨大力量和勇气。史瓦布说："我最可贵的一项资产就是我具备了引发属下热诚与冲动的能力，而要想鼓舞一个人善尽其材，最重要的，就是懂得给他们赞美和鼓励。"

如同艺术家把美带给别人的同时自身也感到愉快一样，赞美不仅给别人也给自己带来极大的愉快，它给平凡的生活带来了温暖和快乐，把世界的喧闹声变成了音乐。请记住：给活着的人献上一朵玫瑰，比给死者送去豪华的花圈要好得多。

表达你的好感

表达你的好感，是人际交往的润滑油，推动着人际关系向美好的方向发展。况且，这种表达不用投资，不需本钱，只要你发自内心的一个微笑，一个欣赏的眼神，一句轻轻的称许，就行了。多么简单！

认同别人，就是认同自己。表达你对别人的好感，就会赢得别人对你的好感。

国州是我在单位的一位好友。他走到哪儿，就会给哪儿带来生气与活力。当你讲话时，他会全神贯注地倾听，让你感觉自他听你说话的那一刻起，你的身份就比以前更加重要了。

人们都喜欢接近他，愿意与他在一起工作、学习和聊天。

一个阳光灿烂的秋日，我和国州坐在办公室里闲谈。我向窗外望去，看到我不是很感冒的小杨正在向我们办公室走来。

"讨厌的人过来了，我可不想碰到他。"我说着，想出去避开一下。

"为什么？"国州问。

我解释说，到这个单位以来我就感觉将要和他关系不太好，我不喜欢他提出的一些问题，他也不满意我所做的事情。"除此之外，"我又说道，"那家伙就是

不喜欢我，跟我不喜欢他一样。”

国州看着小杨：“看上去他没有那样讨人厌烦啊，至少不像你说的那样。或许你想错了，”他说，“或许是你逃避他。你这样做，只因为你害怕。而他可能也觉得你不喜欢他，因此他对你也就不那么友善了。人们都喜欢那些喜欢自己的人，如果你对他表示好感，他就会以同样的方式对待你，去跟他说说话吧。”

我试着到办公室门口迎接他。我热情地问候他刚休完的假期怎么样，是否过得愉快。他看着我，表现出十分惊奇的样子。此刻国州正在看着我们，咧着嘴在笑。

国州向我讲了一个如此简单的道理，简单得让我难以相信，自己竟从不懂得这个道理。

大部分年轻人都一样，对自己缺乏自信。每一次接触，我们都担心别人会如何评价自己，其实与此同时，别人也在担心我们会如何评价他们。

从那天起，我不再注意别人眼中的评判，开始意识到人和人之间必须相互沟通的需要——并与人分享一些自己的秘密。

我们放走了多少如此珍贵的机会。每一次短暂的会面都将成为一次奇遇，而每个人的经历都是生活的一课。

人与人的沟通有时候并没有想象中的那样难，如果你愿意表达自己的好感的话。

人都是喜欢听一些表扬的话，让自己高兴的话，当然，这种表扬和高兴不是那种有目的的拍马之类的话语，不是那种有意美化别人的献媚，而是实实在在地表达你的赞美，表达你的真诚。

然而，在现实生活中，你就会发现，我们及周围的许多人，吝啬于对别人的好感，更多的却是发泄着心中的抱怨：

抱怨父母家产不丰、地位低贱，不能让我们锦衣玉食尽享荣华，也不能给我们铺平人生之路，让我们平步青云；

抱怨上司不能慧眼识珠，使自己这匹千里马不能疆场驰骋，满腹经纶化作了无数牢骚；

抱怨同事干得没自己多，工资却比自己高，小日子也过得比自己滋润；

抱怨物价太高，商人太奸；

抱怨晴天太晒，雨天太潮；

抱怨……

抱怨使我们的脸上写满了愤懑与不平；抱怨使我们的眼神布满了消沉和怀疑；抱怨使我们看不见亲情的温暖、友情的关怀，爱情的甜美；抱怨使我们以邻为壑、以怨报德；抱怨使我们活得沉重而辛苦；抱怨使我们心中阴霾密布，又使我们如一包炸药，只需一根小小的引线就会把我们点爆，既伤害了自己，也伤害了别人！

抱怨使我们看不到生活美好的一面，最终我们迷失了自己。

生活的确有许多的失意和无奈，但我们没有必要与自己过不去，以至于让抱怨像一条毒蛇时时咬噬着我们的灵魂。如果，我们换一种方式，比如说，对别人表达你的好感和感激，结果会怎样？

让我们感激父母的养育之恩，以一片孝心去回报父母，让父母尽享天伦之乐！

让我们感激上司给了你一个施展才华的舞台，感谢上司对你的信任！

让我们感激同级给予你的配合，感谢同级对你精神上的支持！

让我们感激市场物品丰盈，商家热情如火！

让我们感激阳光的温暖，雨丝的浪漫！

让我们感激……

你试试看！你会发现感激会让我们的脸上布满春风，笑容灿烂；感激会让我们的眼神写满友善，漾着喜悦；感激会使我们真切地领悟到亲情的温暖，友情的关怀，爱情的甜美；赞美使我们四海皆兄弟，天涯若比邻；感激让我们活泼轻松而愉快；当你以感激的心态看待一切时，你心中的阴霾会烟消云散，郁积在胸中的块垒也会化作融融暖流和满腔柔情。

朋友，不妨试试看，用感激去妆扮你的人生，点缀你的生活吧。试试看，从今天开始，多些感激，尽情去表达你的好感吧！

爱心满天星

希望被爱，就要先爱人，而且让自己变得可爱。

——富兰克林

《圣经》中说："爱是恒久忍耐，又是恩慈。爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。"

爱是人生最值得珍藏的东西。每个人都渴望得到爱，没有爱，人就无法生

存。外国有一句名言说，爱是万能的。的确，拥有了爱，便能拥有一切，包括财富和成功。

有这样一个故事：

一位妇人走到屋外，看见前院坐着三位长着又长又白胡须的老人。虽然她并不认识他们，但是依然十分友好地对他们说："我想也许我们并不熟悉，但是我想你们应该很饿了，请进来吃点东西吧。"

"家里的男主人在吗？"老人们问。

"不在，"妇人说，"他出去了。"

"那我们不能进去。"老人们回答说。

傍晚丈夫回到家里，妇人将事情的经过告诉了他。丈夫说："告诉他们我在家里了，请他们进来吧！"于是，妇人将三位老人请进屋内。

"我们不可以一起进一个房屋。"老人们说。

"为什么呢？"妇人感到迷惑不解。

其中一位老人指着他的一位朋友说："他的名字是财富。"然后又指着另外一位说："他是成功，而我是爱。"接着又补充说："你现在进去和你丈夫商量一下，要我们其中的哪一位到你们的家里。"

妇人进去告诉了丈夫。丈夫非常兴奋地说："那赶快邀请财富进来！"

妇人却表示不同的意见："亲爱的，为什么不邀请成功进来呢？"

他们的媳妇在屋内的另一个角落聆听他们谈话，并提出自己的意见："我想应该先邀请爱进来。"

思考了一下，丈夫对妇人说："就照媳妇的意见吧！"于是，妇人又来到屋外，问道："请问哪位是爱？"爱起身朝屋子走去。另外二者也跟着他一起进入屋内。

妇人惊讶地问财富和成功："我只邀请爱，怎么连你们也一道来了呢？"

老者齐声回答："如果你邀请的是财富或成功，另外二人都不会跟进，而你邀请爱的话，那么无论爱走到哪，我们都会跟随。"

爱是美好的，但最伟大的爱是无私的，在渴望得到别人的爱的同时，也应该拥有一颗爱心，学会为别人付出爱。爱把宽容、温暖和幸福带给了亲人、朋友、家庭、社会和人类。当我们为别人付出一点爱的时候，自己也会得到爱的满足，能感受到真正的快乐，这种满足和快乐不会随着时间的潮流而波动，反而会在时间的酝酿中，越来越甜蜜，越来越醇厚。

一个诗人和女友出去散步，看见道边坐着一个乞讨的老妇人，很让人可怜。

女友于是便想给她点钱，诗人对女友说："更需要在给她的心灵送点东西，而不是一丁半点的施舍。"女友感到不解。

第二天，诗人出去散步时，手上拿了一朵玫瑰花。当他走到老妇人面前时，弯下身子，双手把花送给了老妇人。老妇人站了起来，伸出双手，握住诗人的手，激动的半天说不出话来。接下来的几天，诗人和女友出去散步时，便没再看见老妇人。后来老妇人终于又回来了，还和以前一样坐在那里乞讨。

女友问诗人道："她前几天为什么没来啊，她怎么过日子啊？"诗人语重心长地答道："玫瑰花。"

诗人送给老妇人的哪里是玫瑰花啊，分明是一颗热热的爱心，正是这颗爱心，让老妇人感到了人间的温暖，幸福度过了好几天，因为诗人的爱而让她感到生命更加充实。

富兰克林说："希望被爱，就要先爱人，而且让自己变得可爱。"爱能让社会变得温暖，能让荒原变为绿洲。只要人人付出一点爱，世界将变成美好人间。

善待他人就是善待自己

学会做事从表面上看来是个人在追求成功，是自己的事情，与他人无关，但实际上，在追求成功的过程中，任何人也离不开与他人的合作。老师要依靠学生的学习才能成为一名好老师；学生要依靠教师的教育才能成为对社会有用的人；老板要依靠员工的工作才能完成经济活动；作家则要依靠读者的阅读才能成为大作家。从这个角度来看，做事离不开他人的支持。如果你想获得成功，就应该想方设法获得周围人的支持和帮助。那么，怎么才能得到他人的合作呢？答案是与人为善。只有你真诚地去对待别人，别人才会心甘情愿地与你合作，在你遇到困难的时候挺身而出。

战国时代的名将吴起很懂得与人为善就是善待自己这个道理。《史记》中载有一个关于吴起的故事：他爱兵如子，深得士兵们的爱戴。有一次，一个刚刚入伍的小兵在战争中负了伤，因战场上缺医少药，等到打完仗回到后方时，那位小兵的伤口已经化脓生疽。吴起在巡营的时候发现了，他二话没说，立刻蹲下来，用嘴为那位士兵吸吮伤口、消炎疗伤。那位小士兵见大将军竟然如此对待自己，感动得热泪盈眶，说不出一句话。其他士兵们看了，也深受感动。而那位士兵的母亲听说了这件事后，却大哭起来。大家都以为她是感动而泣，可她却说：

“我是在为我儿子的命运担心呀！你们有所不知，当年，吴将军也曾为他的父亲吸吮过伤口，结果他父亲感念吴大将军的恩情，舍生忘死英勇杀敌，最后战死在沙场上了。”从一个侧面可以看出，正因为吴起如此善待士兵，所以士兵们个个英勇善战。

可见，与人为善是我们在寻求成功的过程中必须遵守的一条基本准则。在当今这样一个合作的社会中，人与人之间更是一种互动的关系。只有我们先去善待别人，善意地帮助别人，才能处理好人际关系，从而获得他人的愉快合作。

孟子曾经说过：“君子莫大乎与人为善。”那些慷慨付出、不求回报的人，往往容易获得成功。而那些自私吝啬、斤斤计较的人，不仅找不到合作伙伴，甚至有可能成为孤家寡人。有的同学会问：怎样才算与人为善呢？与人为善说起来很简单，做起来却不是一件容易的事，它包括相当广泛的内容。如：关心他人，当朋友遇到困难的时候，主动伸出友谊之手；尊重他人，不去探究他人的隐私；不在背后议论、批评他人；善于和别人沟通、交流；善于和那些与自己兴趣、性格不同的人交往；承认对方的价值和努力，对于错误要负起自己该负的责任……总的说来，善待他人的最重要原则就是“己所不欲，勿施于人”，凡事要从对方的角度来考虑。如果你能遵从这个原则，你将获得许多好朋友、好伙伴。

有人说良好的人际关系不是行动上做出来的，而是从心底里“流”出来的，这句话很有哲理。它告诉我们，在人际交往中要以诚待人，事事以自己的心灵为准则，用“心”和他人交往。有的中学生非常渴望友谊，但他们却不肯向对方敞开心灵。湖南省一位名叫王芮的中学生曾经写信诉说没有朋友的烦恼。她说：“上了中学以后，也许大家都长大了的缘故吧，个个变得勾心斗角，相互利用。我讨厌这种情形，所以我变得深沉、冷漠，决心用孤独和寂寞包裹自己，在内心的痛苦中磨炼自己。我对班级的事情漠不关心，把‘我行我素’当成座右铭。课下我不和同学交谈、开玩笑，课堂上我不发言……”王芮同学的这种做法是欠妥的。当她渴望友谊的时候，却不愿意先敞开自己的心灵，用心和同学们交流，这样做，非但不能使自己得到解脱，反而容易使自己更加痛苦、孤独。在我们以往收到的少男少女来信中，经常遇到这种情况，一些中学生常常抱着“你不答理我，我也不答理你”、“你不和我交朋友，我还不稀罕和你交朋友呢”的心理来为人处事，这种做法怎么能获得朋友的合作与帮助呢？

有句话说得好：“幸福并不取决于财富、权利和容貌，而是取决于你和周围人的相处。”你想做个幸福的人吗？那么就从善待他人开始吧！

善良，是一生的功课

心在哪里，命运就在哪里——不论遇到怎样的困难、怎样的逆境、怎样的迷惘，都要相信这句至理名言。不论何时何地，只要有一颗善良的心灵，就能像磁铁一样，吸引到有用的资源、美好的事物以及幸福的生活。

孔子的弟子仲由在集市闲逛，见一买主与卖主争吵，就走了过去。只听卖主说："我一尺鲁缟价三钱，你买八尺，共二十四钱，少一个子也不行。"买主争辩道："明明是三八二十三，你多要一钱是何道理？"仲由觉得有趣，笑着对买主说："三八二十四才对，你错了。"可买主固执己见，并问仲由敢不敢打赌。仲由性烈，当即以新买的头盔做赌注。买主也不含糊，赌注居然是颈上人头。二人击掌为誓，然后去找孔子裁决。

孔子问明情况后，笑着对仲由说："子路，你错了，快把头盔输给人家吧。"买主得意地拿着头盔走了。仲由大惑不解地问："老师，分明是三八二十四，您为何判他对呢？"孔子说："你输了，头盔还可以再买，若是那人输了呢？"仲由猛然醒悟。

用一个头盔换一条性命，这是智者的善良。很多时候，我们需要权衡轻重，如果与原则无关，不妨退后一步，给人一个台阶。表面上看，你吃了亏，但你的心灵会得到净化。

有个美军少尉从拍卖会上买了一箱上好的威士忌酒，海明威知道后，请求卖给他6瓶，多少钱都行。少尉想了想说："这样吧，我用6瓶酒换你6堂课，教我成为一个作家。"海明威笑道："我可是花好几年功夫才学会干这行的，你赚大便宜了。好吧，成交。"如愿以偿的少尉赶忙递上6瓶威士忌。

接下来的5天里，海明威如约给少尉讲了5堂课。少尉很得意，他用6瓶酒换得了美国著名作家的指点。海明威说："你是个精明的生意人。现在我想知道，那箱酒你已经喝了多少瓶？"少尉回答："一瓶也没喝，我留着开酒会呢。"

海明威有事要出远门了，少尉到机场送行。在飞机的轰鸣声中，海明威给他讲了第6堂课："在写别人之前，自己先要成为一个善良和有修养的人。"少尉说："这和写小说有什么相干？"海明威说："这对做人至关重要，不论干什么事，做人永远是第一位的。"

海明威一边走向飞机，一边大声地对少尉说："在为你的酒会发请柬之前，

最好把你的酒抽样检查一下。”回去后，少尉打开一瓶又一瓶威士忌，里面装的全是茶水。他这才明白，海明威早已知道实情，但只字未提，依然践约为他讲了6堂课。

伪善往往喋喋不休，而真善无需表白。面对恶意的伤害，表白是愚蠢的；面对无意的伤害，表白是多余的。海明威说得好，重要的是做人。智者知道何时沉默和如何沉默，一个心地善良的人即使不说一句话，我们也能闻见人性的芬芳。

有一位仁慈的富翁，在建房时特意将屋檐修得很长，好让那些无家可归的人暂时在檐下遮阳避雨。房子建成后，果然有许多人聚集到大屋檐下面，他们打牌、喝酒，甚至摆起摊子做买卖，支起炉子生火煮饭。嘈杂的人声和刺鼻的油烟味使富翁的家人不堪其扰，经常与屋檐下的人发生争吵。有一年冬天，一个老人在大屋檐下面冻死了，大家纷纷指责富翁为富不仁。

一场罕见的飓风袭来，别人家的房子安然无恙，富翁家的房顶却被掀掉了，因为它的屋檐太长。于是，人们幸灾乐祸地说，恶有恶报。

富翁很伤心，但他心底的善念没有改变。重修房顶时，他把屋檐修得和别人家一样长，而用省下来的钱在别处盖了一间小房子，以容留那些无家可归的人。尽管小房子所能荫庇的范围远远不如以前的大屋檐，但它四面有墙，是栋正式的房子。所有在那里逗留过的人，无不感念富翁的恩德。渐渐地，富翁成了一个德高望重的人。

屋檐毕竟只是屋檐，与房子相比，它是不完整的，就像檐下人的尊严不完整一样。直接而强烈的对比，让屋檐下的人产生一种仰人鼻息的自卑感，由自卑而生敌意，善心被湮没了。助人是高尚的善行，但不要让被帮助的人感到在接受施舍。

一位老师给大一新生上了这样一堂课：

他拿出一只装满了沙子的大纸盒，一边展示给大家看，一边说：“这些沙子里搀杂着铁屑，请问你们能不能用眼睛和手指从中间把铁屑挑出来?”

大伙儿摇着头。

老师看着疑惑的孩子们，笑笑说：“我们无法用眼睛和手指从一堆沙子中间找到铁屑，就像我们很难从茫茫人海中找到我们的顾客一样。然而，有一种工具能帮助我们迅速地从沙子中间找到铁屑。大家可能都想到了，这种工具就是磁铁。”

说罢，他从包里掏出一块磁铁，把它放在沙子里面不停搅动，在磁铁的周围

很快地聚集了箭镞似的铁屑。老师把那一团铁屑举给同学们看,他说:"这就是磁铁的魔力,我们用手和眼睛无法办到的事,它却能够轻而易举地做得很好。"

老师说:"如果说这一盒沙子就像我们面对的生活、挫折和枯燥的书本,那么,这块磁铁就是一颗充满爱的心。如果你有一颗善良的心,那么,它会在你的书本里、在你的生活中寻找,从中找到许多有益身心的知识,就像磁铁能吸出铁屑一样。但是,一颗不懂善良的心却像你的手指,它在沙子里面找呀找,可怎么也找不到一点点铁屑。同学们,只要你有一颗善良的心灵,你就总是能够发现,每一天都有收获,每一天都有积累,每一天都有值得高兴的事情。"

心在哪里,你的命运就在哪里——不论你们今后遇到怎样的困难、怎样的逆境、怎样的迷惘,都要相信这句至理名言。不论何时何地,只要有一颗善良的心灵,就能像磁铁一样,吸引到有用的资源、美好的事物以及幸福的生活。

学会宽容别人

不会宽容别人的人,是不配受到别人宽容的。

——屠格涅夫

古希腊神话中有一位大英雄叫海格里斯。一天他走在坎坷不平的山路上,发现脚边有个袋子似的东西很碍脚,海格里斯踩了那东西一脚,谁知那东西不但没有被踩破,反而膨胀起来,加倍地扩大着。海格里斯恼羞成怒,操起一条碗口粗的木棒砸它,那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时,山中走出一位圣人,对海格里斯说:"朋友,快别动它,忘了它,离它远去吧!它叫仇恨袋,你不犯它,它便小如当初,你侵犯它,它就会膨胀起来,挡住你的路,与你敌对到底!"

我们生活在茫茫人世间,难免与别人产生误会、磨擦。如果很在意,在我们轻动仇恨之时,仇恨袋便会悄悄成长,最终会导致堵塞了通往成功之路。所以我们一定要记着在自己的仇恨袋里装满宽容,那样我们就会少一份烦恼,多一分机遇。宽容别人也就是宽容自己。

学会宽容,对于化解矛盾,赢得友谊,保持家庭和睦、婚姻美满,乃至事业的成功都是必要的。因此,在日常生活中,无论对子女、对配偶、对同事、对顾客等等都要有一颗宽容的爱心。

法国19世纪的文学大师雨果曾说过这样的一句话:"世界上最宽阔的是海

洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”此句虽然很浪漫，但具有现实意义。

拿破仑在长期的军旅生涯中养成宽容他人的美德。作为全军统帅，批评士兵的事经常发生，但每次他都不是盛气凌人的，他能很好地照顾士兵的情绪。士兵往往对他的批评欣然接受，而且充满了对他的热爱与感激之情，这大大增强了他的军队的战斗力和凝聚力，成为欧洲大陆一支劲旅。

在征服意大利的一次战斗中，士兵们都很辛苦。拿破仑夜间巡岗查哨。在巡岗过程中，他发现一名巡岗士兵倚着大树睡着了。他没有喊醒士兵，而是拿起枪替他站起了岗，大约过了半个小时，哨兵从沉睡中醒来，他认出了自己的最高统帅，十分惶恐。

拿破仑却不恼怒，他和蔼地对他说：“朋友，这是你的枪，你们艰苦作战，又走了那么长的路，你打瞌睡是可以谅解和宽容的，但是目前，一时的疏忽就可能断送全军。我正好不困，就替你站了一会，下次一定小心。”

拿破仑没有破口大骂，没有大声训斥士兵，没有摆出元帅的架子，而是语重心长、和风细雨地批评士兵的错误。有这样大度的元帅，士兵怎能不英勇作战呢？如果拿破仑不宽容士兵，那后果只能是增加士兵的反抗意识，丧失了他本人在士兵中的威信，削弱了军队的战斗力。

宽容是一种艺术，宽容别人，不是懦弱，更不是无奈的举措。在短暂的生命里学会宽容别人，能使生活中平添许多快乐，使人生更有意义。正因为有了宽容，我们的胸怀才能比天空还宽阔，才能尽容天下难容之事。

助人者自助

甲和乙是大学的同班学友，毕业后又同时分到某工厂当技术员，一向相处甚好。有一年厂里有了一个科长的空缺，甲、乙都是竞争人选，最后甲执了牛耳，乙也无怨言。然而甲却对乙与其竞争怀恨在心，发誓要“惩罚他”。果然在以后的工作中依权仗势，时常找茬，蓄意打击，以致闹得矛盾激化，群众反映极大，上级党委只好将甲调离，不久将其免职。甲的狭隘心理、卑鄙的行为及其可悲的下场，正应了国外的一句谚语：在伤害别人的同时，也伤害了自己。

辩证法告诉我们：任何事物都是辩证的统一。客观世界没有孤立的、单一的存在。“福兮祸所伏，祸兮福所倚”，当你想伤害别人的时候，已经同时埋下了伤

害自己的祸根。也许你伤害别人会有立竿见影的效果，而伤害自己却是潜移默化、侵心浸骨的长期之痛；也许你认为损人的举动能显示自己的魄力和权力，提高自己的身价，却不知周围的人已经看到了你的本质，开始了疏远你的脚步。所以，孔老夫子早就教诲我们："己所不欲，勿施于人。与人为善，切勿为恶。"古人还说："善人者，人亦善之。"后人又发展为：善者善之，不善者亦善之。为啥这样说？与人为善，人必善你，你关心别人，为人做了好事，实际上也是在关心自己。这里很简单的道理就是，当你为别人做了好事时，你有一种由衷的快感，心灵的慰藉，而同时又赢得了别人的敬慕，人亦会有报答你的欲望。对那些你认为不善的人为什么也要善呢？"以怨报怨，怨怨难解"，"以德报怨，怨为德。"我国历史上有一段脍炙人口的佳话：一位诸侯有天晚上带着他的美妾召集群臣秉烛夜宴，席间突然一阵狂风吹过，烛光全灭，一片漆黑，这时美妾感觉有人近身摸了她一把，美妾急中生智顺手拽下了来人头盔上的缨穗，悄悄告诉侯爷："亮烛后你看谁头盔没了顶缨，便拿下"。不想侯爷却当即下令：武将把头盔全部摘下。这样一来谁也不知道刚才非礼者是谁。那位想偷色的武将原想大祸临头，没想侯爷以德报怨，让他保了脸面。后来这位诸侯落难，被敌追杀眼看没命，关键时刻一将杀到，救出诸侯。这时诸侯方知该将就是当年那位偷色者。回想当初自己宽宏一举，换来今天一命。是谓善有善报也。

类似的事例不胜枚举，它告诉我们一个通俗的道理：大家都生活在同一个社会里，人类生存的需要决定了我们人与人之间的关系必需是相互依存的，你关心了别人，别人也关心你，实际上也是自己在关心自己。用西方一位哲人的话说："人们相互之间的关爱，不仅仅是双位体的、狭隘意义上的友谊，它会形成更广泛的社会性的友谊，是全世界的福音。"19 世纪初，一位名叫弗莱明的苏格兰农夫曾经从粪池里救了一个小男孩，当小男孩的绅士父亲要以丰厚的财物报答他时，弗莱明婉言谢绝。弗莱明不会料到，他救活的这个小男孩，就是后来的英国首相丘吉尔。老绅士见弗莱明不肯受礼，就建议把农夫的小儿子送到城里读书，农夫同意了。这个小弗莱明在丘吉尔一家的帮助下，一直读到大学毕业，并参加了第一次世界大战，后来发明了举世闻名的青霉素，获得了 1945 年的诺贝尔医学、生理学奖。丘吉尔后来患了肺炎，又是小弗莱明发明的青霉素救了他。应该说，小弗莱明救了全世界的炎症病人。如果没有小弗莱明的发明，不知会有多少人被炎症夺去生命。

与人为善好处多

人就像是河里的礁石，人家在那里好好的，你却非要去碰他，最后的结局显然是不言自明的。人对了，世界才会对。怎么算对呢？一句话：与人为善。

有一个旅客首次搭乘客轮，他同船长聊天："船长先生，你对河里每一处礁石，一定都知道得一清二楚吧。"

船长笑呵呵地说："那怎么可能，说实话，我对河里的礁石并不全部清楚。"

旅客惊讶地问："你不知道哪里有礁石，怎么能开船呢，那不是很危险吗？"

船长说："为什么要在礁石之间摸索呢？我只知道深水在哪里，哪里就没有礁石不就够了吗？"

船长无疑是聪明的。你想，礁石可能已经在那里存在了成百上千年了，可如果你的船撞上了它，你能说它不对么，难道就为了不让你撞上就把它移走么？

社会也是一样的，不会因为哪一个人，哪一部分人而改变的，它内在的东西是不以人的意志为转移的。

两个钓鱼高手一起到鱼池垂钓。这两人各凭本事，一展身手，隔不了多久的功夫，皆大有收获。忽然间，鱼池附近来了十多名游客。看到这两位高手轻轻松松就把鱼钓上来，不免感到几分羡慕，于是都在附近买了一些钓竿来试试自己的运气如何。没想到，这些不擅此道的游客，怎么钓也是毫无成果。

话说那两位钓鱼高手，两人个性根本不同。其中一人孤僻而不爱搭理别人，单享独钓之乐；而另一位高手，却是个热心、豪放、爱交朋友的人。爱交朋友的这位高手，看到游客钓不到鱼，就说："这样吧！我来教你们钓鱼，如果你们学会了我传授的诀窍，而钓到一大堆鱼时。每十尾就分给我一尾。不满十尾就不必给我。"双方一拍即合，欣表同意。教完这一群人，他又到另一群人中，同样也传授钓鱼术，依然要求每钓十尾回馈给他一尾。一天下来，这位热心助人的钓鱼高手，把所有时间都用于指导垂钓者，获得的竟是满满一大篓鱼，还认识了大群新朋友，同时，左一声"老师"，右一声"老师"，备受尊崇。另一方面，同来的另一位钓鱼高手，却没享受到这种服务人们的乐趣。当大家圈绕着其同伴学钓鱼时，那人更显得孤单落寞。闷钓一整天，检视竹篓里的鱼，收获也远没有同伴的多。

当你帮助别人获得成功——钓到大鱼之后，自然在助人为乐之余而得到丰

厚的回馈。

这就是与人为善的好处。

与人为善益健康

美国耶鲁大学病理学家曾对7000多人进行跟踪调查,结果表明,凡与人为善的人死亡率明显降低。作家巴尔扎克曾说:“灵魂要吸收另一颗灵魂的感情来充实自己,然后以更丰富的感情回送给人家。人与人之间要没有这点美妙的关系,心就没有生机,它缺乏空气,它会难受枯萎。”

与人为善要求多舍少。求俗话说“知足者常乐”,老是抱怨自己吃亏的人,的确很难愉快起来,更别提与人为善了。多奉献少索取的人,总是心胸坦荡,笑口常开。整天与别人计较工资、奖金、提成、隐性收入的人心理怎么会平衡?只有听之任之,给多少也不在意的人心情才比较稳定。对别人能广施仁慈之心,包括当素不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊毫不吝啬的人才会很少出现烦心事。

人与人之间难免有争吵、有纠葛。只要不是原则性问题,就不妨“糊涂”一点。不要“得理不让人,无理争三分”,更不要因一些鸡毛蒜皮的小事争得脸红脖子粗而伤了和气。

某天午夜时分,罗兵驾车在高速公路上飞驰,心中想着:“我得怎样做才能改变人生?突然有个意念闪过脑际,罗兵如大梦初醒,兴奋得难以自持,随即把车开下交通道并停在路边,在笔记上写下了这句话:“生活的秘诀就在于给予。”

作为社会的一分子,如果我们所说的话或所做的事,不仅能丰富自己的人生,同时还可以帮别人,那种心情是再令人兴奋不过了。我们常常会被那些追求人生最高价值之人的故事所感动,他们无条件地去关心别人,带给别人极大的福气。每天我们都应该好好省思,到底能为别人做些什么事,别只想到自己的好处。

一个能够不断地独善其身并兼善天下的人,必然是因他明白人生的意义,那种精神不是金钱、名誉、夺奖所能比的。拥有服务精神的人生是无价的,如果人人都效法,这个世界定然会比今天更美好。

现实生活中,许多人之所以在优越的环境里不能保持身心健康,与忽视了道德对健康的重要性有关,他们在追逐物质文明的同时,放弃了对道德标准的恪

守。损人利己，唯利是图，都会使人的心理压力逐步加重，健康状况日趋不良，会出现未老先衰，甚至会患上怪病、绝症。可见，人们要想提高自身的健康水平，也需要重视道德品行的修养，在与人交往的过程中，以善为本有益身心。

唐代医学家孙思邈曾提倡以“善”为特征的道德修养。“先养性者，所以习以成性，性自为善”，他强调说：“性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也”，他主张“养生必先养德”。

经常做好事的人心无挂碍，故无恐惧，良心安宁，泰然自若，他们或热情豪爽乐于助人，或倾心于公益事业，无求报答。他们在善待别人的同时也善待了自己，这不仅能使自心俱安，精神愉快，而且还能体现自身价值，使自己的精神和心理获得很大满足。

善待他人就是善待自己，与人为善有益身心。

与人为善寿自长

有关部门曾对我国 286 名 80 岁以上的健康老人研究分析，发现他们共同的特点都是与人为善，乐于奉献。这使人想到古人所说的“仁者寿”，“仁”字中，二人紧密相依，其含义就是人与人之间相敬相爱，团结互助。

获诺贝尔和平奖的慈善家特里萨修女一生行善，照料过无数传染病人，令人惊异的是，她从未因此受传染。她也是血肉之躯，为什么能百毒不侵并获得高寿？现代行为医学对此做出了科学的解释。

有关专家在哈佛大学进行一项有趣的试验：学生们被要求看一部纪录片，影片纪录了一位美国女士全身心地投入慈善事业，为之奋斗终生。学生们被她的人格力量所折服，感动得热泪盈眶。研究者对这些学生的唾液进行分析，惊讶地发现，他们的免疫球蛋白 A 数量，比看纪录片前增加了。免疫球蛋白 A 是一种能防止呼吸道感染的抗体，这说明与人为善所导致的良性心理，能够增强人体免疫力。特里萨修女能够屡次接触传染病人而不受感染，是因为伟大的人格力量，使得她的免疫力大大强于常人。

由此看来，善良，也是健康长寿的必要条件。这就应了古人的话：“大德者必得其寿”。

与人为善助成功

有个刚毕业的大学生到人事部门去办手续，受到那里工作人员的刁难。回来后就大发感慨说，“这人怎么都这么坏呢?”我们一起听她讲述受刁难的过程，感觉刁难她的人所做所为真的超出了“门难进脸难看事难办”的机关衙门作风，单单从一个人的人性来看就已经属于坏人了。

可继尔我又想，这被我们所认定的坏人，没准到了自己的老婆孩子朋友上下级那儿，是天大的好人。只是面对生人想使用权利和摆摆谱罢了。并且这个被我们认定坏人的人没准出门办什么事情也会遇到与他同样的冷面凉心，那他可就活该了。

这是多么幼稚的想法，哪像个心智成熟的人？但心智成熟的人其实在生活中这一类的烦恼一点也不比刚踏上社会的人少。有一次出门，高速公路走的好好的，突然在一个路口立起了一个牌子，说封闭了，几排大大小小的车堵在高速公路的路口，密密匝匝的，司机们纷纷下车去问为什么封闭和封到什么时候开放。可恶的是那收费站里坐着的年轻女孩，就是不抬头不开口，任那些急着赶路的人怎么问，一言不发，只是抬着高贵的头，轻轻示意大家看那封闭的路牌。那些车一边往回倒一边骂骂咧咧的，没有一个是好声气儿，不但骂这个女孩子，还骂那路口所在地的人怎么样的不厚道怎么样的不好。

可以不客气的说，类似这种事，也有我们自己的作为。检点自己，每个人都会找出明确的不与人为善的劣迹。去除那些故意的勾心斗角使坏整人的作为，仅仅在一些很简单的小事上的与人为善，其实也是很难做到的，不然古人为什么不停的教诲我们“莫因善小而不为”呢?

善小而为之，善小而不为，受所处环境和心境的影响很大，受个人道德和修养规范的影响很大，受社会整体文明和和谐水平的影响很大。

不少办公楼的卫生间里，有一个专门倒茶根儿的地方。一只带网眼的容器，把茶叶过滤出来，免得堵塞下水道。除了保洁人员，大概少有人对这样一个容器注意。但其实，这是一个对于人和单位素质的很好的观察点。这个观察点不同洁净程度所折射出的人员素质与管理素质，高低优劣是很明显的。以成年人的行为水准来看，没有人会不具备把茶根准确倒入容器的能力，但随手一泼，汁水四溢的很不雅观和很狼籍的现象却并不少见。在制度与法律都涉及不到的这个

小小的动作中，率性一泼和小心倒入的不同表现出人素养的高下，表现出对于他人劳动的尊重程度，表现出一个集体的管理水准和和谐状态。

许多去过发达国家的人回国都说，人家那环境那个好那个干净呀，让我们都不好意思随地吐痰了。这表明和谐的状态与环境对于人的约束力。同时也表明，在衣食无忧之后，人对于生存环境的诸多要求与追求中，共有的洁净与共同的舒适所产生的和谐是大家都喜欢的。但是为什么我们的生活中这样的舒适还不够，这样的和谐还不够？众多原因中的一个，是生活中缺乏普遍的与人为善。

一次在一个露天广场举办活动，来参加的都是大学生。节目结束的时候，好些大学生在广场上停留，低着头捡拾活动中爆破的汽球和纸屑，这使作为主办方的我们非常感动。那一份默默的尊重不言自明地形成一种很默契的和谐之美，使人感受到社会整体文明程度的提升，也使人感受到那些孩子们在心灵与情感上对与人为善的培植。

的确，与人为善在脱离了“人之初性本善”的阶段之后，是需要着力培植的。从社会的角度看，对公民公德的要求是对与人为善的规定性培植；从人性的角度看，激发与人为善的情感，是追求心灵美好安宁的有效途径；从人的价值取向看，激励与人为善的追求，是社会和谐的基础；从人的幸福指数来看，与人为善的普及程度越高，人普通的幸福感越强烈。

这个浅显的道理其实是不言自明的。并且中国传统文化教人向善的善恶观千百年来一直强烈地霸据着话语权，“从善如登，从恶如崩”一类的教化一代代地传播着。然而对于目前与人为善的一般状态大家却都不满意和很不满意。人在日常遇到的普遍问题、矛盾和烦恼中，有一些是原则性很强的，需要认真对待。另一些则是因为人心不善而引发和激化的。这使得我们感受到目前整个社会对与人为善的规定性素质要求的不足，同时也感受到我们个人对与人为善的非规定性修养要求也很不够。

从社会的角度来评价，这些年社会的整体文明水平随着物质生活的充沛而不断地提升着。以前公园的盆花摆上不到一天，就会被哄抢一空的现象没有了，不论哪个城市的绿化景观都会得到市民的保护与尊重。以前上公共汽车争抢拥挤的现象也少得多了，车上自动收款机中虽然有时会有假币，但总还是投真币的人更多；以前街上的公用电话亭经常在一夜之间惨遭破坏，现在它们的安全系数也很高。如此等等。但是这并不能说明整个社会对于公民公德素质的要求已接近完美。在我们的生活中很多应有的和谐之美还没有因为人们的公德规范而形

成，另一些和谐之美距离我们还很远。

很久以来，社会对于与人为善的规定性其实并不很明确和具体。有些缺乏以人为本的规定本身甚至就很不与人为善。在一处著名的风景区的石阶旁，我看见一块威严的木牌，写着：行人不准停留！管理者的权力意识力透纸背的表达出来，让人很不舒服。

亲和平等的社会规范，与提升整个社会与人为善的氛围相互作用。社会大环境对人的约束力是很强势的，这种强势会加速提高人的自我完善过程，对于人非社会规范性的素质提升也是很必要的。社会与个人的共同要求的与人为善，很难说是众多个人的与人为善成就了全社会的人际氛围，还是整个社会与人为善的氛围在提升着个人内心世界的从善与向善。但不管怎么说，与人为善是我们人际关系中的乌托邦，是众多人所梦想和追求的。并且在追求的过程中，很多人对此颇有心得。

有位做着一份很大事业的朋友，曾经非常真诚地告诉我，他的事业成就是与人为善的结果。他多年与人为善所营造出的人脉关系，使他做起事来如鱼得水空间开阔，而他多年与人为善所营造的心灵绿地，又能很好地化解很多烦忧，使自己身心康健。在这些概念化总结的背后，当然有许多故事，也当然不会都是愉快的故事。当与人为善受到像秀才遇到兵般地遭遇不合乎规范的际遇时，对自己的价值观和与人为善行为的怀疑是必然的。此刻的坚持，意义重大，说服自己坚持的理由其实也简单：与人为善，不仅利人也很利己。

广泛的人际关系，现在被看作是一个人丰厚的资源，这个资源的可再生性很强，由此派生的价值也是不可估量的。同样，和谐的人际关系所具有的效力也是很大的。在我们共生的环境里，人舒适感的基础是人际关系的和谐，小到家庭，中到职场，大到社会。人际关系的和谐，与人为善的作用是不可估量的。

劝人向善似乎大有禅意，其实这是一个对于个人很功利，对于社会很功德的现实问题，每个人都要面对。与人为善，面对别人，也面对自己的内心，用与人为善自律、自省，追求和谐和美好。

与人为善让人更快乐

与人为善是做人的一种积极和有意义的行为。它可以为自己创造一个宽松和谐的人际环境，使自己有一个发展个性和创造力的自由天地，并享受到一种施

惠与人的快乐,从而有助于个人的身心健康。与人为善可以给我们带来好心情,还可以给我们带来身体上的健康。研究表明,人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能,引发各种疾病。

现实生活中,有些人不讨人喜欢,甚至四面楚歌,主要原因不是大家故意和他们过不去,而是他们在与人相处时总是自以为是,对别人百般挑剔,随意指责,人为地造成矛盾。只有处处与人为善,严以责己,宽以待人,才能建立与人和睦相处的基础。在很多时候,你怎么对待别人,别人就会怎么对待你。这就教育我们,要待人如待己。在你困难的时候,你的善行会衍生出另一个善行。

尽管商业竞争残酷无情,但是有时也需要表现出一种真挚的温情。有的经理人会欣赏一个商业上的朋友并真心想帮助他做一件实事,这是对以前接受他的帮助的回报。所以请你在别人遇到困境时,热情地伸出援助之手。在职场上,尽可能地做一个与人为善的好人,这样,当你在工作上不小心出现纰漏,或当你面临加薪或升职的关键时刻,可尽可能减少别人放冷箭的危险。在工作中,有的人常把他人为自己办的事和自己为他人所做的事记录下来,以便有机会"扯平",其实这样做是很不明智的。如果为别人做好事,只是为了以后的偿还,那么反而会令他人觉得你不易相处。

与人为善并不是为了得到回报,而是为了让自己活得更快乐。与人为善其实极易做到,它并不要你刻意做作,只要有一颗平常心就行了。有这样一个故事:说是一个人作了一个试验,他早晨上班来到办公室的时候,对周围的同事笑了一下,没想到,却带来了意想不到的效果,他的上司看到他时对他也笑了一下,他的上司可是从来没笑过的人呀。这个人这一天的心情特别好,平时那种冷冰冰的感觉没有了,周围的人都很亲切。而据说,就因为他早晨的那个笑,感染了身边的其他人。你在日常工作和生活中,无非是想丰富你的生活,实现你的价值。而这所有的一切,归根结底,都来自于你是否善待他人。与人为善使你有一种充实感,你知道没有很多人会故意和你过不去。与人为善不仅给你财富,还使你拥有被他人喜爱的充实感。奸商只能造就一时的得意,却不能品味充实自信的人生;只有与人为善才能求得长远财富。

可见,善待他人是人们在寻求成功的过程中应该遵守的一条基本准则。在当今这样一个需要合作的社会中,人与人之间更是一种互动的关系。我们去善待别人、帮助别人,才能处理好人际关系,从而获得他人的愉快合作。孟子曾经

说过："君子莫大乎与人为善"。

与人为善，予己立足

一位哲学家曾有一次问他的学生："人生在世，最需要的是什么？"结果很多，最后一个学生回答得最巧妙："一颗善心！""正是"，那位哲学家说："你的'善心'这两个字中，包括了别人所说的一切。因为有善心的人，就能对于自己自安自足，去做一切适宜的事；对于他人，便能成为一个良好的伴侣，可亲的朋友。"

在《塔木德》上说："与众人为善，声名永存。"犹太人笃信中的一个信条上说：犹太人生活在哪里，就应该在哪里生根。他们不但诚信经商，更与犹太人和谐相处，甚至用自己的财富和实业去帮助和庇护犹太同胞或非犹太人，他们相信，只有以诚相待，取信于人，犹太人才会拥有朋友，而不是到处树敌。

美国的菲利浦——莫里斯公司是一家热衷于赞助社会公益事业的有名公司，这家公司是美国500家大公司之一，是生产"世界销量第一"的"万宝路"香烟和食品、饮料的跨国公司。总部设在纽约，生意遍及五大洲，每年的营业额超过百亿美元，员工多达114000人。

菲利浦——莫里斯公司把赞助作为在长期以来的一种有效的推销术，它每年都制订赞助计划，拨出大量财力和人力支持世界各国的一些文化事业活动。它所赞助的范围很广，包括美术、音乐、舞蹈、戏剧。

这个以生产香烟和食品的公司在每年都要花上千万美元的巨款去赞助一些与本公司经营的产品毫不相干的事情，眼光短浅的人认为这是白费钱或愚蠢之举，而菲利浦——莫里斯公司董事会主席兼首席执行官哈米什·马克斯韦尔却认为："我们作为社会的一员，除了像其他公司一样生产产品，提供劳务和就业机会，向政府纳税，为股东增加利润外，我们还懂得社会的其他需要。为此，我们准备履行和我们公司地位相适应的义务，为社会福利做出贡献。"他还进一步解释说："没有社会的发展，就不可能有商业的繁荣。对于一个公司来说，参与社会发展比单纯追求经济利益更为重要。作为菲利浦——莫里斯公司的人，我们一直在探索创造性思想。我们想通过我们作为法人团体的努力使这种探索方式生动、活泼一些。这样使我们的雇员们意识到他们都是在一个有促进力的环境里工作，还可以使他们以及我们与之打交道的其他人都以和菲利浦——莫里斯公司合作为荣。"

这个公司就是通过把自己和整个社会的利益与需要联系起来,通过赞助文化事业密切了公司与社会的关系,从而扩大了公司的影响和知名度,反过来又促进本公司的产品销售。事实证明确实起到了这两方面的作用。如"万宝路"香烟在泰国市场原来是没有销路的,自从它赞助了"大都会环球歌剧使者"在泰国和东南亚巡回演出以后,逐渐就打开了这个国家的市场,这真是起到了"抛砖引玉"的作用了。

就像上面讲述的,这样的例子还有很多很多。犹太商人明白这个道理,我们也应该明白这个道理。与人为善,把人与人之间的关系处理好,是我们成功的秘诀,也是致富的秘诀,也不失为一种我们生存立足的策略。

与人为善有助于培养绅士、淑女般的孩子

去西饼屋买糕点,看见一位慈眉善目的老太太领着孙女在柜台前结账,小女孩看上去顶多有五六岁的模样,为自己选了一杯巧克力蛋糕。结完账,小女孩便迫不及待地抄起刚刚打包好的蛋糕想边走边吃,而老太太俨然换了一个人,怒目而斥道:"要么你选择在这坐着吃完,要么就等回到家再吃,哪里有女孩子边走边吃东西的? 平时是怎么教你的,都忘了?!"孩子一脸地不情愿,但还是老老实实地把蛋糕放了回去,最终选择了做一个"淑女"。

到现在还能清楚地记起女孩那眷恋、渴盼的眼神。的确,率真本是孩子的天性,连我一个成年人面对美食都抵制不了诱惑,想尽早一饱口福,更甭提一个孩子了。可转念又想,如果我们出门撞见的就是满大街男孩女孩抱着蛋糕筒狂吞大吃,进入餐厅碰见的便是男生女生边吃边海侃神聊、唾沫横飞,坐到车厢看见的都是男人女人魔鬼般地吞云吐雾,我们还会去怪罪这位老人吗? 绅士、淑女不是天生的,是"培养"出来的。在小说家亨利·詹姆斯生活的时代,彬彬有礼是文明人的标志,有人向他请教一个人应该怎样度过自己的一生,他回答道:"人生有三件大事:第一、与人为善。第二、与人为善。第三、与人为善。"可见,在人的一生中,得体、幽雅、亲善的举止是多么的不可或缺。

或许有的孩子能信笔涂出个性鲜明的图画,明显地显示出对于比例和视角超常的理解;或许有的孩子能轻松心算出任意数字的累加之和,在数学、音乐或运动方面有天赋。但礼节却不是与生俱来的,尽管它远不像分数运算那样复杂,也不像练习音阶那样单调,更不像打棒球掷快球那样费力。它的获取就在不经

意的生活点滴积累和培养中,触手可及。可是文雅的举止却会使人备受欢迎,更有魅力,给人留下更深刻的第一印象,足以让人受用终生。

凯·韦斯特的《如何培养绅士》、《如何培养淑女》的每一章都分为:各种场合和群体中的礼仪注意事项、您知道您在培养一位绅士或淑女、父母必行、家中尝试和几点忠告五部分。涉及生活的方方面面,甚至每一个细节。每一部分都用生动具体的正反事例来类比讲解如何正确引导孩子一步步踏入绅士、淑女的举止行列,详尽地教人怎样教育自己的儿女(也提醒自己!)学做一个举止文雅、与人为善的,既能把美展现出来又能把美传播开去的绅士与淑女。

这两本书为那些想要以身作则而又需要一些指导的父母们打开了一扇通往礼节文明的窗户,对成年人和正在成长中的孩子都会大有裨益,毕竟,培养文雅的绅士、淑女举止是我们一生的事业,小不为早,老不为迟。

乖巧的小姑娘要……

在购物或其他公众场合,她紧紧跟在父母身边。

对杂货店琳琅满目的商品,她不会什么都想要。

她不缠着父母或其他成年人给自己买东西。

她不随便乱翻别人的东西,不乱翻办公室的桌子或抽屉,不在换衣间的门槛下面偷看。

在银行、邮局和其他进行交易的地方,她不在存款单或邮政地址表格上乱写乱画。这些表格由纳税人或顾客支付,具有专门用途,不包括在上面一遍一遍写自己的名字。如果愿意,她可以捡丢在地上的干净纸张,把它们放进垃圾桶。

在办公室,未经允许,她不能复印自己的照片或者把厨房的食品洗劫一空。

在拥挤的等候室里,她把自己的座位让给大人。

在等候室里,她不把所有的书籍或组合玩具据为己有,而只拿自己需要的,最后放回原位。

在公众场合,她把废弃物扔到垃圾箱里。不把糖纸或用过的纸巾丢在等候室的椅子或银行的柜台上。

到剧院观看电影结束后,她把自己的座位收拾干净。

演出期间她安静而专注地看到终场,不左顾右盼,也不昏昏欲睡。

每天做一件善事，寻找生活的另一种意义

每一个快乐健康的人，都有一颗善良的心。

为了这个美好的世界，为了这些善良的人们，不要犹豫，立刻加入快乐的人群吧。在你向别人表达善意的时候，他们也会给予你相应的回报，你也因此收获更多的欢乐。

每天我们在享受阳光的泽惠时，也在享受别人善意的帮助。早晨起来，站在阳台上，鲜花的芬芳从邻居的窗台缕缕飘来，善良的邻居并不因此而把窗户关上；顺着人行道走去，路面干干净净，善良的路人把废品都小心地扔在垃圾箱里；挤进公交车，发现还有一小块空间可容立足，善良的乘客让出了这一点点空间；走进办公室，桌椅一尘不染，善良的同事并没有偷懒；夜里，在静谧中安睡，善良的司机不再按响喇叭……

在西部森林的一些印第安部落，流传着这样一个寓言：

有一个一贫如洗的汉子，到庙里祈求女神赐他好运。女神赐给他一根稻草，他就带着稻草上路了。路上飞来一只蜻蜓，停在稻草上，远远看去，就像一只小小的风筝；一会儿，他遇见了卖花女和她的儿子，他把蜻蜓送给了小男孩，卖花女也回赠给了他一支玫瑰。他又碰到一个青年，他把玫瑰给了青年，可以作为情人的礼物，青年给了他三个橘子。接着，他又遇见一位干渴的商贩，商贩吃了他的橘子，却送给了他一捆丝绸。然后，他遇到了一位公主。公主把他的绸缎绣成皇袍送给她的父亲，却赐给了他一把珠宝。他把这些珠宝卖掉，换了一大片稻田。这样他就成为富翁了。

就是这样，对于这些急需帮助的人来讲，你就是上帝派来的天使。但是，我们给别人提供的帮助，只是举手之劳。

人类的生命并不是一种单纯的存在。如果我们发现以前所定的人生目标并不能给我们带来和平、宁静和欢乐，就有必要重新评定它的作用，或者去寻找那些更可能使我们实现自我的方案。我们潜在的禀赋，也只有在我们真正懂得尊重自己内心的时候，才最有可能被我们意识到、有可能得到发展。真正的目的感只可能发自我们的内心，而不可能是别的什么地方。

这种目的感可以说是我们人生的动力和指南：没有了指南，即使努力，也不知道我们的努力是为了什么，我们只是一天天地打发光阴而已。很多人在人生

路途上，时常觉得消沉、疲惫，对一切失去兴趣，这可能是主要的原因。

有一条捷径可以帮助我们找到人生的目的，那就是关注我们周围的人，尽力帮助他们提高生活的质量，尽可能友善地对待别人，而不是埋头关注自己个人的物质欲求。这样，我们可以在使他人的生活获得升华的同时，自己也得到升华。

不过，寻找生活的意义，并不意味着只沉浸在一事一物中，而忽略其他的一切。生活的意义是要在生活的一切方面都得到体现的，而不是只把意义寄托在某一个人、某一件事、或者某一个目标上。为此，重要的是，不论我们在从事什么，不论是生活的哪一方面，我们都要积极地为自己寻找目的感。

对人友爱、宽容、关怀，是幸福生活的秘诀。威特博士在他的很多名著中都提到了这点，他说："我们赤条条地来到这个世界，又赤条条地走。生命中实际能做的，就是把它奉献出去。"

现在，请伸出你的双手，每天至少做一件善事，让周围的人也能享受到你的劳动、你的时间和你的快乐吧，这样你也是找到了一条最好的路，使自己的生活也充满健康向上的精神。现在，你将不再是行尸走肉的存在，你的生活拥有了更高的目的，你为社会奉献你自己。从此，你看到自己手边的工作从前不同，你能够从中感到振奋和动力。

第十一章 娱 乐

这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式并不太重要，最重要的是要令心情舒畅。

学会休闲

由每天的挫折中抽身而出的行动，会使你的心情变得轻松。

——柯提斯

生活在都市里的人们，来自各方面的压力越来越大，相应的假期也越来越长，要学会利用长假去放松自己，去消除一身的疲劳，恢复体力和精神，以应对上班以后新一轮的工作压力。

心理学家说，摆脱眼前的一切，挣脱例行公事的羁绊，能使你远离旧有的困境，带给你新的希望，让你的心理产生正面的前瞻，甚至让熄灭的热情重新点燃，也会让你对自己的认识更深一层。于是，等你返家的时候，你会变得更快乐一些，更健康一些，应付压力时也更有效率一些。美国心理学家希柯斯博士说："你去度假的时候，就逃离了日常生活的单调性。把烦恼抛在脑后。即使你所做的，只是坐在河边、看着溪水流动而已，但这还是一种极为可贵的步调变化，能让你重新充电。于是，等你回去的时候便会觉得精神更为饱满，有活力。"

有的人认为，休闲不就是去玩吗？那没有什么可学的。其实不然，王阳明曾经说过："事事洞明皆学问。"休闲也有学问，要想玩出个花样来，玩出个痛快来，就得去学。

先说休闲方式吧，现在的休闲方式五花八门，你应该耐心思考一下，自己适合哪一种，如果你是个急性子，偏去钓鱼，那岂不是自找没趣？在都市人的休闲活动中，有以下几项休闲活动颇受青睐。

钓鱼是一项培养个人耐性的休闲活动。普通的装备很简单，一根钓竿、一些鱼饵和一个水桶就可以出发了。但真要是老钓客对装备要求就高了。这便需要

你自己慢慢去学习了。

学画自古就是修身养性的绝佳方式，是一种既高雅又怡情养性的活动。当今工作学习生活节奏紧张的条件下，抽出一点时间来学画写字也是一种很好的休闲活动，对心灵无疑是一种清涤。

跳舞可以陶冶性情、愉悦身心，而且也比较容易学习，适合中老年人。跳舞除了可以增强心肺功能外，还有助于健美减肥。

登山对于年轻人来讲，无疑是既理想又时尚的运动，既放松压力，又可以锻炼一个人的意志和体魄。当然，现在的老年人体格越来越棒，也有许多登山爱好者。登山时，不仅山光水色令人大饱眼福，而且清新的空气可以涤荡都市浊气，实在是妙不可言。

网球运动是深受人们喜爱而极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣，一种增进健康的方式，也是一种艺术追求和享受，当然它还是一种扣人心弦的竞赛项目。打网球，文明、高雅、动作优美，每打出一次好球，都会使人感觉兴奋异常，愉快无比。

打高尔夫球也逐渐受到都市人的青睐，但由于消费过于高昂，一般的人是玩不起的，被人们称为贵族运动。

绿草、氧气、阳光、大地，打高尔夫球的确是不错的休闲方式，但它还是贵族运动，不是咱们一般老百姓能玩的起的，当然，如果你有实力，也不妨抽时间去试试。

到农村去度假也很受欢迎。这项活动不仅轻松愉悦，而且经济便宜，一般人都能承受得起，在空气污染严重、生活节奏紧张的都市呆久了，不妨到乡村去体验一下。

此外，别的休闲方式还有击剑、扬帆出海、驾驶飞机等，咱们中国的老百姓似乎不太喜欢，就不再介绍了。

小爱好，大价值

要成就一件大事业，必须从小事做起。

——列宁

一位拉丁作家这样描述过“机会女神”的样子：机会女神的前额上长着头

发，但她的后脑没有头发。如果你能够抓住她前额上的头发，你就能够抓住她。然而，如果被她挣脱逃走的话，即使万神之王宙斯也无法将她捉住。所以，要想抓住“机会女神”，必须注意生活中的每一个细节，要从身边的小事做起，特别是自己喜欢的事情，这可能就是“机会女神”的藏身所在。

列宁曾经说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”小事情往往具有大价值，往往能让人成就一番事业，如果对小事情不屑一顾，没有一点自己的小爱好，那碰到大事情又怎能应付得了呢？正所谓：“一屋不扫，何以扫天下”？

美国总统富兰克林·罗斯福即使在战争最艰苦的年代里，仍然坚持每天抽出一点时间来从事自己的小爱好——集邮。做自己喜欢做的事，可以让他忘记周围的一切烦心事，让心情彻底放松，让大脑重新清醒起来。

小爱好不但可以愉悦身心，放松心情，而且还有延年益寿之功。有人做过这样的研究，他们试图找到长寿老人的共同特点。他们研究了食物、运动、观念等多方面因素对健康的影响，结果令人惊讶，长寿老人们在饮食和运动方面几乎没有完全共同的特点，但有一点却是共同的，即他们都有自己的小爱好，并且把这作为自己的人生目标而为之奋斗，这是他们的精神寄托。

所以，无论你对生活多么不满，一定要有人生目标，要有点爱好，有点精神食粮，因为它能使你看轻人生的使命，能让你找到心灵家园，从而使人生更有意义。

在美国长岛，有一位名叫莱伯曼的百岁老人，他头发花白，但精神矍铄，老人看上去最多不超过 80 岁。据老人讲，他根本没想到自己能活这么大年纪，因为在他 80 岁的时候，曾对生命失去了兴趣，以为自己到了寿终正寝的时候，那时他健康状况很差，看上去像是真的要不行了，可一次偶然的机会，他与绘画结缘，从此，他迎来了自己人生的第二次青春。

莱伯曼是在一家老年人俱乐部里和绘画结下缘分的。那时，老人歇业已多年，他常到城里的俱乐部去下棋，以此消磨时间。一天，女办事员告诉他，往常那位棋友因身体不适，不能前来做赔。看到老人的失望神情，这位热情的办事员就建议他到画室去转一转，还可以试画几下。

“您说什么，让我作画？”老人好奇地问道，“我从来没摸过画笔。”

“那不要紧，试试看嘛！说不定你会觉得很有意思呢！”在女办事员的坚持下，莱伯曼到了画室，平生第一次摆弄起画笔和颜料，但他很快就入迷了，周围的人也都认为他简直就是一个天生的画家。81 岁那年，老人开始去听绘画课，开

始学习绘画知识。从此，老人感到重新找到了生活的乐趣，精神一天天好了起来。

1997年，洛杉矶一家颇有名望的艺术陈列馆专门为莱伯曼举办了一次画展。此时，已年过百岁的莱伯曼笔直地站在入口处，笑容满面，迎接参加开幕式仪式的来宾，许多有名的收藏家、评论家和新闻记者全都慕名而来。作品中表现出来的活力，赢得了许多观众的赞赏。

老人在展后接受采访时意兴昂然地说："我不说我有101岁的年纪，而是说有101年的成熟。我要借此机会向那些自认为上了年纪的人表明，这不是生活暮年，不要总去想还能活到哪年，而要想还能做什么，着手做点自己喜欢的事，这才是生活。"

生命的质量是以人所做的而不是以人度过的光阴来衡量，生活中每天抽出一点时间来做自己喜欢做的事，能使心灵更美，生活更有情趣，生命也更有意义。

在水墨丹青中寻找乐趣

一位高明的画家，不刻意照抄一个风景，则他留给我们的就不仅是表面形象，而是实质性的精髓。

——巴尔扎克

生活中不如意者常十之八九，人生道路上碰上点障碍再所难免，忧郁、彷徨、烦恼、悲愤可能每个人都体验过。如果你喜欢，你可以寄情于水墨丹青，让这些充满灵性的艺术瑰宝去抚慰你那伤痛的心。

"琴书诗画，达士以之养性灵"，寄情于水墨丹青之中，沉浸于那洒满墨香的氛围之中，笔走神龙，气韵畅通，你的心胸会顿觉舒畅，感受艺术的同时也是更好的感受生命。

世界织布业的巨头之一威尔福莱特·康，尽管事业非常忙碌，在他为事业奋斗了大半辈子时，他总感觉到自己生活中缺了点什么东西似的，于是他选择了画画，每天从百忙中抽出一个小时来安心画画，不仅事业取得了辉煌的成就，而且他在画画上也得到了不菲的回报——多次成功举办个人画展。威尔福莱特·康在谈起自己的成功时说，"过去我很想画画，但从未学过油画，我曾不敢相信自己花了力气会有很大的收获。可我还是决定学油画，无论做多大的牺牲，每天一

定要抽一小时来画画。”

威尔福莱特·康为了保证这一小时不受干扰，唯一的办法就是每天早晨五点前就起床，一直画到吃早饭，威尔福莱特·康后来回忆说，“其实那并不算苦，一旦我决定每天在这一小时里学画，每天清晨这个时候，怎么也不想再睡了。”他把楼顶改为画室，几年来他从未放过早晨的这一小时，而时间给他的报酬也是惊人的。他的油画大量在画展上出现，其中有几百幅画以高价被买走了。他把这一小时作画所得的全部收入变为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生，“捐赠这点钱算不了什么，只是我的一半收获。从画画中我所获得启迪和愉悦才是我最大的收获！”

画不仅可以愉悦人心，陶冶性情，还可以治病疗伤。

美国有一位画家作过这样一个实验：他特地为一位癌症患者画了一幅《天上飞来的希望》的画。每当患者凝视这幅画时，那只正在波涛汹涌的大海上展翅高飞的海鸥便会使他心中升起信心和希望。医生曾断言说他活不过两年，可自从他试着每天去欣赏这幅画后，他的病竟然慢慢好转，他已活了 35 年，至今还健在。

无独有偶。另一个以画治病的故事更有趣。据传南北朝时鄱阳都王爷被齐明帝所杀后，其王妃悲痛欲绝，整日茶饭不思，终于一病不起。试过了各种妙方，尝遍了天下良药，仍不见好转，最后，其兄慕名请来一位画师为鄱阳都王爷作了一幅画像。画师深知王妃之病为相思病，经过一番冥想之后，便作好一幅画密封后转交给王妃，并让人转告她说，有人曾偷画王爷像，要王妃派亲信以高价赎取。亲信取回后，王妃展开一看，当即勃然大怒，从病床上一跃而起，大骂道：“这个老色鬼，早该千刀万剐！原来，画上画的是都王爷生前和一宠妾在镜前调情的丑态。可说也奇怪，王妃的病竟然从此日渐好转，最后竟然奇迹般康复。

作画可以让人抛烦恼于脑后，观画可以让人宠辱皆忘，愉悦身心，获得一个美好心境。在现代快节奏的生活中，不妨在家中挂上几幅清丽典雅的字画，在闲暇余细细品味，可让人赏心悦目，获得一份清净，对身心健康十分有利。

音乐人生

余音绕梁，三月不知肉味。

——孔子

音乐是一种听觉艺术，是一种人类共有的语言。它来源于生活，为我们的情感服务。科学研究证明：听适合的音乐，可以优化人的性格，平稳人的情绪，提高人的修养品位，甚至有养生保健、延年益寿的神奇功效。

医学专家通过大量的研究证明，人类需要通过音乐来抒发自己的感情，并从中受益。音乐可以调节人体大脑皮层的生理机能。提高体内生物的活性，调节血液循环和活化神经细胞。另外，音乐会使人体的胃蠕动更有规律，能够促进机体新陈代谢，增强抗病能力。

在医学上有一个著名的："莫扎特效应"：当你听一曲莫扎特之后，你的大脑活力将会增强，思维更敏捷，运动更有效，它甚至可缓解癫痫病人等患神经障碍的病人的病情。六年前，研究者证明，在 IQ 测试中，听莫扎特的受试者得分比其他人更高。

1975 年，美国音乐界的知名人士凯金太尔夫人因乳腺癌缠身，身体状况每况愈下，濒临死亡的边缘。这时候，金太尔夫人的父亲不顾年迈体弱，天天坚持用钢琴为爱女弹奏乐曲。或许是充满爱心的旋律感动了上苍。两年之后奇迹出现了，金太尔夫人胜利地战胜了乳腺癌。重新康复后，她热情似火地投身于音乐疗法的活动，出任美国某癌症治疗中心音乐治疗队主任。金太尔夫人弹奏吉他，自谱、自奏、自唱，引吭高歌，帮助癌症病人振奋精神，与绝症进行顽强的拼搏。

德国科学家马泰松致力于音乐疗法几十年，在对爱好音乐的家庭进行调查后注意到，常常聆听舒缓音乐的家庭成员，大都举止文雅，性情温柔；与低沉古典音乐特别有缘的家庭成员，相互之间能够做到和睦谦让，彬彬有礼；对浪漫音乐特别钟情的家庭成员，性格表现为思想活跃，热情开朗。他由此得出结论说："旋律具有主要的意义，并且是音乐完美的最高峰。音乐之所以能给人以艺术的享受，并有益于健康，正是因为音乐有动人的旋律。

音乐是起源于自然界中的声音，人与自然息息相关，所以音乐对人的精神、脏腑必然会产生相应的影响。音乐主要是通过乐曲本身的节奏、旋律，其次是速

度、音量、音调等的不同而产生疗效的各异。在进行音乐治疗时，应根据病情诊断，在辩证配曲的原则下，选择适当的乐曲组成音疗处方。

烦恼时听听音乐，能重新燃起生活的热情，唤起人们对美好生活的回忆和憧憬，使人心理趋于平静，心绪得到改善，精神受到陶冶。圣人孔子就非常爱听音乐，他自称是"余音绕梁，三月不知肉味"。

既然音乐有这么多用处，不妨在工作之余，茶余饭后，戴上耳机，听一曲柔美舒缓的音乐，让身心在优美动听的节奏中彻底放松。

借酒解忧又何妨

对酒当歌，人生几何；譬如朝露，去日苦多！

——曹操

酒，在中国，有很长时间的历史。酒，始终和人生有不解之缘。魏晋时期，就是酒的年代。魏晋人愿意把酒与人生联系起来：曹操最有名的一首诗就跟酒和人生有关："对酒当歌，人生几何；譬如朝露，去日苦多！"

在古代，酒最大的用途就是浇愁。古时战乱不断，人们整日为生存颠沛流离，生活的忙碌，使人们越发感觉到生命的短暂和不可确定；这种感觉在平时是无法宣泄出来的，只有在酒酣之后，才会在高歌中流露。所以说，酒，实际是开启人心灵之门的一把钥匙，这在千古都是一样的。没有酒，便没有李白怒骂权贵的狂傲诗篇，没有酒，便没有曹操那"慨当以慷，忧思难忘；何以解忧，唯有杜康！"的千古绝唱。其实现代人比古人更是忙碌，只不过现代人更会懂得压抑，懂得控制自己的感情，不会像曹操一样挥洒着对人生的感慨罢了。也难怪人要躲到酒中去解脱那不可解脱的"忧"了。

此外，古人还以酒会友，以"竹林七贤"个个都是酒鬼，也是酒友。最疯狂的大约要数刘伶。他出去，常携一壶酒，乘一鹿车，鹿车上放着锹，如果他醉死，人们便可以就地把他埋了。七贤的时代，人生的志向无法得以实现，外在的压力把每个人都封锁起来。平庸的人无奈地认可了人生，平淡的生活下去直至萎靡死亡；超俗的人把郁闷宣泄成为任诞，成了"狂"，然而他们也不知道这"狂"的尽头会是什么。刘伶的境界折射出压力下人生的不可把握："结果"是无法预料的，人们能做的只是尽享眼前的欢乐！这，大约也正是"原野人"的心情吧！宣泄，

其实并没有什么原因，只是生命的压力太重；宣泄，其实也不为什么结果，因为狂放的背后，常常是更大的无奈。

任何的痛苦都会有一个根源：平凡的人想拥有不凡的未来，不凡的人又怀念平凡的过去，这种“围城”式的期待，也许便是人生一切苦恼的症结所在。理想与现实，永远不可能真正地统一。这种苦恼，缠绕着古往今来的每一个人，这也正是从古自今，人们都借酒浇愁的原因。当你为某事而烦恼的时候，不妨热上一壶小酒，或是来上一瓶啤酒，独自一人坐下来慢慢享用，暂时把烦恼放在一边。有人说借酒浇愁愁更愁，其实不然，喝酒以后的愁，是一种释放，是淤积于心的苦闷的喧泄，而宣泄以后则会大彻大悟。

任何事情都讲究个度，喝酒也不例外，要适可而止，不能贪杯，更不能喝后寻衅滋事，否则便会适得其反，真的是愁上添愁了。

当心中遇有不快，或生活中遇到麻烦事，不妨借酒排解，或独酌，或对饮，让酒来浇灭心中的怒气，排解心中的不快。

认养一个动物

生活得愉快并不重要，重要的是生活得富有建设性，而永远不能希冀一时便利而委弃节操。

——华纳

在当今，越来越多的人喜欢养宠物，养得最多的是狗和猫，也有人养青蛙或乌龟作宠物，最近听说日本有人把猪当宠物。为什么有这么多的人喜欢宠物呢？其实原因很简单，生活在都市中的人们，工作、生活压力大，人际关系冷漠，人与人之间私人交往甚少。这种生活让人不得不经受孤独寂寞的煎熬。养个宠物，下班以后感情便有了依托，心灵便能得到一丝安慰。

其实，人类与动物的关系本来就很近，人类本身就属于动物的一种，只不过有智慧，更高级而已。即使进化到今天，人与动物也有许多相似之处。且不说基因上的类似，就是感情上，人与动物就有许多相通之处，只要我们对它付真心的关怀，绝大部分动物就会给我们最真实、最自然的情感回应。从它们身上，我们仿佛也能看到显微镜下的自我。人类也会因为小动物们的情绪高低起伏，在自己内心亦跟着做高低不同的快乐指数变化。前一段时间新闻报道说，新西兰七

十八岁的米利根遗下三百万新西兰元（一百七十万美元），成立信托基金，照料南部城市克赖斯特彻奇的猫狗。由此可见人与动物的关系非同一般。

拿狗来说吧，人类与狗的关系，可以上溯到非常遥远的上古时期。那时，狗在我们人类的生活中多是充当为人类服务、受人类差使的角色，譬如狩猎、看家、运输等等。然而，随着人类的进步，狗在人类生活中的地位不断提高，当然，在今天狗也仍然在发挥着它那原始古老的作用，但是，狗在今天受到的待遇，却绝不只是这些，某些狗的待遇可与人相媲美，甚至于超过人。

动物学家认为，养宠物不但可以与人做伴，打破孤独，而且可以治疗许多疾病。美国宾州大学研究证实，宠物能消除压力、稳定情绪、松弛生理紧张、预防疾病。小狗可帮助生理上的深度休息，哈佛大学医学院的哈博特·本生博士把这称为“放松反应”。研究表明，每天进行两次放松反应，每次只需 10～20 分钟，就可以祛除压力或焦虑对健康的损害。真诚的爱心可舒缓身体的不适，所以世界各地的爱犬人士都坚持说，狗的存在能增进人的锐气。

宠物还可以让人保持心脏健康，下班以后，和爱宠呆上一会，能解除身心疲劳，让人感到无限放松。澳大利亚墨尔本的研究人员发现，饲养宠物的人与不饲养宠物的人相比，他们的血压、胆固醇和甘油三脂的水平都要低一些，而这些脂肪物质与心脏病有着密切关系。此外，养宠物还能改善免疫系统，增强身体与疾病的抵抗力。

许多人都发现，养宠物之后身心健康，生活变得充实。当人感受到被关爱、照顾和支持，当人处于融洽的氛围之中，就会生活得更加幸福和健康。如果你觉得缺乏温情和关爱，那么养一只小狗，你就会拥有这一切。

当然，宠物也有许多让人不满意的地方，还是拿狗来说吧，在人眼里，狗有“狗眼看人低”、“狗改不了吃屎”、“狗仗人势”、“狗摇尾巴讨人欢”等劣根性，然而，我们以此来指斥狗的时候，这实际上都是讽刺的是人的灵魂，这说明人性的某些卑劣之处确实像狗性，抑或说某些人的行为确实像狗，或者根本不如狗。“己所不欲，勿施于狗”，既然人也有同样的缺点，为何要去强求动物呢？

人类因为有爱，世界才变得更可爱。何不与动物交朋友，让动物的感情，带给你点点快乐时光，让动物充实你的人生，装点你的生活。因为有了它，你的生活会更精彩！

养一棵植物

植物借栽培而生育，人类借教育而成人。

——罗索

“养一棵植物”是心理医生教人练习无条件地爱的一种方法，其实，这也是解决消沉的有效途径。大自然从不理会我们的消沉，花草从不在意我们低落的情绪，它们总是生机蓬勃地按照自然规律生活，在这样一个积极的朝气蓬勃的氛围中，我们看到生命运行的活力和蒸蒸日上的光明，会很容易受到感染，使精神从低靡中振作起来。

在屋顶，在庭院或在阳台栽种些花草，你的休闲生活会顿然生辉，心情会豁然开朗。当你为这些花草的健康生长而付出无私的爱后，你会感到生命的壮美，你会更加热爱生活。而你在闲暇之余欣赏它们时，你会为它们在风雨中依旧茁壮成长的精神所感动，而不再去慨叹世态炎凉，充分体味到悠闲与宁静，体味到人生的美好。

如果你喜欢山茶花，你能为它那种顶风冒雪，不怕环境的恶劣，在严寒冬天久开不败的精神所打动吗？有这样一个传说：

明末代皇帝崇祯手下的总兵吴三桂，镇守山海关。李自成领导的农民起义军攻陷北京，崇祯皇帝缢死煤山。吴三桂投降清军，清朝封他为平西王，守云南。

吴三桂在云南，横行霸道，在五华山建宫殿，造阿香园，传旨云南各地献奇花异草。陆凉县境内普济寺有一株茶花，高二丈余，花呈九蕊十八瓣，浓香四溢，为天下珍品。陆凉县令见到旨意，便到普济寺，迫令寺旁居民挖茶树。村民不服，直到天黑。无人动手下锹。

这天夜里，村中的一位德高望重的老人，看见一位美丽姑娘走来，手里拿着一枝盛开的茶花，对老人说：“村民爱我，培育我，我的花只向乡亲们开放，吴三桂别想看到我一眼。你们还是让那县令送我去吧，免得百姓受苦，我自有办法对付他们，定能胜利归来。”老人伸手去握姑娘的手，一惊醒来，原来是一个梦。第二天老人将梦情告诉村民，大家认为是茶花仙子托梦，就照她的意见办吧！

县令亲自押送村民将茶树送到吴三桂的阿香园，谁知茶树刚放下，便听“哗”的一声，茶树叶子全部脱光。吴三桂大怒，责怪县令一路保护不周。谋臣

进言："一路日晒，常有此情况，栽下去仍然可活的。"到了春天，茶树长了一身叶，就是不开花。吴三桂向茶树抽了一鞭，留下一道伤痕。第二年春天，吴三桂带众姬妾，到阿香园赏花，见茶花只有几朵瘦小的花，吴三桂愤愤地说："这是什么举世名花！"举鞭又抽去，茶树干上留下第二道伤痕。第三个春天，吴三桂见园中一片凋零，什么花也不开，茶树上蹲着一只乌鸦，向他直叫。吴三桂怒火直冒，挥鞭又向茶树抽去，第二道伤痕上渗出鲜血。吴三桂下令把花匠抓起来治罪。茶花仙子为搭救花匠，不顾自己伤痛，来到吴三桂梦中唱道：

三桂三桂，休得沉醉；

不怨花王，怨你昏愦。

我本民女，不求富贵，只想回乡，度我穷岁。

吴三桂举起宝剑，向茶花仙子砍去。"咔嚓"一声，宝剑劈在九龙椅上，砍下一颗血淋淋的龙头。茶花仙子冷笑一声，又唱道：

灵魂贱卑，声名很臭。

卖主求荣，狐群狗类！

枉筑宫苑，血染王位。

天怒人怨，必降祸祟。

吴三桂听罢，吓得一身冷汗，便找来一个圆梦的谋臣，询问吉凶。谋臣说："古人有言，福为祸所依，祸为福所伏。茶树贱种，入宫为祸，出宫为福。不如贬回原籍，脱祸为福。"吴三桂认为有理，便把茶树送回陆凉。茶树回乡，村里男女老少都出来迎接。大家摸着树干鞭痕，悲喜交集，流下了激动的眼泪。这夜，村民们做了一个大家相同的梦：茶花仙子对大家说："与敌人作斗争，要耐心、要坚韧，我虽伤痕累累，但我终于回来了，我是胜利者。"从此，在云南都称山茶花为胜利花，山茶花开，总是显示了人们战斗胜利的喜悦。

一草一木总关情，山茶花也好，青松也罢，总能让人在为之付出爱的同时，收到一份感动与激励；总能让人在痛苦中得到一份安慰。

咖啡杯里好心情

人人都有柔软的时候，只看他有没有方法使自己平安度过这阵心绪上的低潮。假如你有力量，够坚强，就会发现总有峰回路转的时候。

——罗兰

有时心情会无端发霉，百事无心，看谁烦谁。这个时候，不妨找个咖啡屋，坐下来喝杯咖啡，或是在家里自己动手煮一杯咖啡。喝咖啡不像喝酒或果汁，满杯的咖啡，看了就失去喝的兴趣。一般都只到七八分满为适量，分量适中的咖啡不仅会刺激味觉，喝完后也不会有腻的感觉，反而回味无穷。同时，适量的咖啡能适度地促使身体恢复疲劳，头脑为之清爽。

咖啡豆中含有大约5% ~8%的糖分，烘焙后大部分转化为焦糖，这是香味和苦味的来源，未转化的糖分留有少许甜味；烘焙时释放出丹宁酸，与焦糖结合，产生略带苦味的甜味。所以，人们对咖啡的味感一般会有苦、酸、甜、香、涩几种，这不正像人们对待生活的体验一样吗？咖啡可以让人品出生活的滋味。喝咖啡不同于喝茶，喝茶讲究的是品味，而咖啡讲究的是氛围。独自一人呆在咖啡屋里，听着忧伤的或是舒缓的调子，让人别有一番滋味在心头。似乎有一种为赋新词强说愁的滋味，但心情却是好的。

如果你选择煮咖啡，那沸腾不止的咖啡，让自己又莫名的冲动起来，一下子有了生活的勇气，心中的不快，似乎也随着那冉冉升起的蒸汽一起消散了，此时好像不是在煮咖啡，而是煮心情。咖啡煮完后要过滤，要留下精华，把渣扔掉。生活不也是如此吗？生活中也会有取有舍，也应该把不必要的东西勇敢的舍弃，不然会像咖啡的渣一样影响生活的味道。

生活中，每个人都有心情不好的时候，都有不顺心的时候，此时不妨来杯咖啡，让咖啡的苦味去冲淡生活中的无奈与痛苦；不妨像过滤咖啡一样，把自己的心情来个过滤，然后，让心灵透透气，使自己重新拥有一个好心情。

当一杯热气腾腾的咖啡端到面前后，先不要急于喝，应该像品茶或品酒那样，有个循序渐进的过程，以达到放松、提神和享受的目的。

第一步，闻香，品尝一下咖啡那扑鼻而来的浓香；

第二步，观色，咖啡最好呈现深棕色，而不是一片漆黑，深不见底；

第三步，品尝，先喝一口黑咖啡，感受一下原味咖啡的滋味，咖啡入口应该是有些甘味，微苦，微酸不涩。然后再小口小口地品尝，不要急于将咖啡一口咽下，应暂时含在口中，让咖啡和唾液与空气稍作混合，然后再咽下。

诗味人生

人有一字不识，而多诗意。

——《小窗幽记》

诗是什么？诗是人们用简捷明快的语言，对生活的表达。诗是诗人的生活感悟，是诗人的人生心得，是诗人心灵的描述。读史可以让人知古今，读诗不但可以让人知古今，而且可以让人明事理，可以让人陶冶情操，涤荡心胸。

诗有古诗和新诗之分。古诗讲究精练，贾岛曾“推敲一个字，捻断数根须”，人生也需要精练；新诗讲究哲理，“路之值得赞美，在于它不站起来要做纪念碑”，诗人韦苇的诗句充满了深邃的哲理内蕴，人生本身就充满哲理，生活本身就是一首诗，一首值得让人读一生的诗。

好诗不在于语言，过于优美的语言，过于华丽的辞藻，反而有附庸风雅之意，让人有束缚感。朴素的文字，平常的语言，同样可以写出动人的诗篇。“如果你嘴里含满了食物，你怎么能歌唱呢？如果你手里握满金钱，你怎能举起祝福之手呢？”这是纪伯伦的诗句，语言质朴之极，而事理却鞭辟入里。

意与理是诗的艺术魅力所在，读诗重在体味诗中那诗人别有用心的意境以及启人心智的哲理。诗意并不在字，《小窗幽记》中说：“人有一字不识，而多诗意”，意思是说不识字人生却充满意思，那么诗意在哪里呢？就藏在人的心中。最好的诗是用心来读的，如果一个人沉溺于功利之心，拘泥于某种形式，即使满腹平平仄仄，也毫无诗意。理是诗人在平凡现实生活中挖掘出的人生真义，是诗人对社会人生深刻理解的诗的阐释和咏唱，如林语堂所说：“若天地间有此一句话，只是被你说出而已”。读诗要思考其哲理，这可以发人深思，但又不可太注重哲理，太多的理性，太多的用心，反而会束缚人性真情的流露，恬淡畅适，无为而为，才会满怀意趣。好诗总是能够将主观情意与客观意象融为一体，达到情景交融的境界，让人为之叫绝。

人生如诗，物质便是它的文字，而快乐则是它的意，人生价值则是它的理。

生活中不能太注重物质，而忽略了快乐与人生价值，这样的人生算不得幸福，如同太注重文字的诗算不得好诗一样。文字是诗的材料，是表达意与理的手段，而不是诗的全部，而物质也是生活的手段，不是人生的目的，人生真正的目的在于幸福，而幸福的材料是快乐与价值，不是物质。

王国维说："客观之诗人，不可不多阅世；阅世愈深，则材料愈丰富。"诗与世事是分不开的，生活是诗的来源，读诗便可以让人明白世事。当你烦恼时，当你无聊时，不妨读首小诗，到诗中去体味人生的意境，借鉴古人处世哲学。

在水里自由俯仰

不要站在岸上胆战心惊，大胆跳到水里，你就可以游过去。

——塞姆·斯里克

游泳是一种人人喜欢的运动方式，也是一种很好的放松方式。如果你学过游泳的话，你会记得最初总是在水中胡乱拍打、挣扎、即使你努力去学，但似乎没有什么成就。后来，忽然之间你放松了自己，正是此时，你发现自己学会游泳了。

工作之余，不妨到游泳馆去释放一天的压抑，缓解身心的疲劳。水是有灵性的，它可以洗去你浑身的灰尘，也可以冲走心中的不畅。如果你心情烦闷，那你就使出全身力气，快速往前游，在喘息中把不快释放到水中；如果你生活有压力，那就来个仰泳，让自己浮在水面，把压力放到身下；如果你过得很惬意，那就来个自由泳。

如果你是个初学者，那你首先应该学一点游泳的常识，准备一些必需品。游泳的用具相对简单，包括泳衣、泳帽、泳镜、耳塞、浮漂和鼻夹等。合适的泳衣对游泳很关键，泳衣过大，容易兜水，加大身体的负担和游泳中的阻力。这和生活是多么的相像啊！生活中要有适合自己的追求，不能贪高，也不能走低，贪高则会有失落感，走低则可能大材小用。

泳帽可以防止头发散乱，保护头发。同时，还有利于池水卫生。泳镜和耳塞都是为防止眼耳进水，避免引发相关炎症。泳镜还可帮助初学者纠正在水中不敢睁眼的毛病。浮漂是初学者应自备的救生工具，使用前要做好检查工作，看是否漏气，以防止发生事故。

抽筋是游泳中时常发生的事情，游泳时间过长，水中用力过大，都容易引起

抽筋。这时游泳者首先要保持镇静，一边呼救，一边自救。发生抽筋时，应上岸休息，并注意身体保暖，以防止再抽筋，可适当地补充些盐水。这似乎也和生活中类似，烦恼是生活中常有的事，日子过久了，谁还没有个心烦的时候，这时不妨也采取抽筋时的处理方法，暂时离开令人心烦的地方，到别处散散心。

初学游泳时，在掌握了一些游泳方法后，应该大胆下水尝试，站在岸上永远学不会游泳，只能成为一个“理论家”。正如塞姆·斯里克所说：“不要站在岸上胆战心惊，大胆跳到水里，你就可以游过去。”生活中不能害怕困难而拒绝走向社会，正如同游泳时不能害怕被水淹而不敢下水一样。上帝有时会把人放在深水里，生性胆小的人认为上帝存心淹死他，于是就不采取任何自救的方式，无声无息地沉入生命的终点。而自信的人却认为上帝给他一个游泳的机会，于是他放开身心去拼搏，最后，他成为生活的弄潮儿，也成了上帝的宠儿。

游泳不仅让人放松身心，还能教人许多生活中学不到的东西，闲来无事时，生活压力太大时，不妨到游泳馆去呆上一会，哪怕是一小会。你带着压力与烦恼走进去，等你出来时就会感到无事一身轻，而把不快全扔到游泳池中了。

夏日享受露营

在小圈子里中魔发疯的人，好像觉得整个民众也和他们一样丧失理智。

——托尔斯泰

传说古代有个大力神，他的力量来自大地，一旦他的双脚离开了大地，他便会失去力量，轻而易举的被打败。我们也一样，人本身属于大自然，大自然能给人一种灵性，让人感到亲近和放松，一旦长时间“心在樊笼里，不得返自然”，则会让人产生空虚与寂寞的感觉。

长期生活在都市中，缺少与自然亲近的机会。不妨抽时间到外面走走，张开双臂，投入大自然的怀抱。大自然如同一位慈祥的母亲，她会静静的听你诉说生活的烦恼，安慰你那受伤的心灵。如果你喜欢清静，那就一个人到野外走走，如果你喜欢挑战，那不妨找一个双休日远离这个忙碌之地，寻找心中那个安宁的世界，露营去！

露营是一项很好的野外运动，既富有情调，又不失为一个绝好的锻炼机会。露宿于青山绿水间，坐在空旷的野外，围坐在篝火边，和朋友举杯邀明月，仰望夜

空中闪烁的星星，到柔嫩的草间寻觅萤火虫，听着虫鸣安然入睡……这一切的快乐时光都是那样的自然，那样的让人回味无穷，那样的让人留连忘返。

露营时首先要为露营找寻安全地，野外是一个自由的世界，可以尽情享受无拘无束的放松快感。但是，离开了都市，也意味着远离了人们为自己修筑的安全堡垒。大自然在富于情趣的同时也充满了危险，人稍不注意就会受到伤害。所以，寻找安全的营地是首要的任务。露营场地的选择，最关键的三点是：排水、风力和地势。一般来说，要找寻比较平坦，有美丽的阳光照射着，而且十分方便取水的地方安顿下来。

露营当中，还要时时刻刻提醒自己要注意安全，在玩乐的同时密切注意天气的变化情况。在山沼、山谷地带，要注意水流量和混浊情形，水流的声音也不可以忽视，如发觉异常，应该立刻离开。如果发生落石或土崩，最重要的是保持冷静，先确定落石的方向，再选定撤离的方向。打雷的时候绝对不能在草原中的大树下躲避，应该跑到距离树较远的地方蹲下。

在营地自己动手烹调美味食品，是何等的惬意和快乐啊！大家围着篝火，烧水、做饭，从包里拿出各自的小吃，放在地上和大家一块分享，就像小时候过家家一样。吃完饭以后，大家争着去洗炊具。忙完这一切后，大伙做下来聊聊天，或是借着月色打打扑克，相信你永远不会忘记这开心时刻。这种齐心协力制造出来的快乐场面是很难在其他场合体会到的。

托尔斯泰说："在小圈子里中魔发疯的人，好像觉得整个民众也和他们一样丧失理智。"生活中背负太大的压力，会让人感受不到生活的快乐，不妨走出自己生活的小圈子，到大自然中放松自己，自然是伟大的，它能帮你把压力卸于无形，让你轻装上阵，以倍增的信心和勇气重新回到生活中去。

在游山玩水中放逐自己

我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地上吸取营养。

——罗素

生活中人们为名利而奔忙，虽是弄的身心疲惫，却往往不知道自己真正追求的是什么。不妨利用假日走进大自然，当你登临高山、对视大河，面对大自然的

美景时，才会顿悟，返朴归真才是自己真正的追求目标，生命中许多追求并非真的有必要，也不是自己真正想要的东西。

大自然是一本无字的书，深入到自然中，游山玩水，看幽谷清泉、奇石怪草、或醉卧草地，或赋诗山间，其中有不尽的乐趣，能让人忘记生活中的种种争斗与心机。在忙碌的生活中，适时在游山玩水中放逐自己，给心灵一个反思、放松的机会，该是多么美好啊！

生活中不顺之事十之八九，此时不妨去登山，或是河边坐一坐。置身大山中，走在绿树成荫的山间小路上，望着那大自然造就的奇石怪状，听着叮咚的泉水声，以及那清脆的鸟鸣声，让人感到如同置身世外桃源，心中的种种不快，也随着那缭绕的云雾慢慢散去。迈步海滨，一望无垠的大海，波涛汹涌的海面，让人顿生几分豪气。通过旅游，既可以领略祖国的秀美山川，又可以遍访历史的足迹，缅怀古人，从而既放松了心情，又让自己的心灵受到洗礼。

大自然的魅力在于它巨大的生命力。越是原始的地方，我们越是感觉到生命力的强大。大自然的神奇，可以让人真切体会到生命的渺小和珍贵；大自然的美丽，可以让人体会到人生的美好。所以，生活中当你感到烦闷时，不妨背起行囊，一个人独自去游山玩水，到大自然中放逐自己。

经过长时间的紧张工作，给自己一段假期，放松自己于山水中。让山水的灵性，涤尽自己工作上、情绪上、思想上的烦累！在旅游中变换兴奋点，放松，释放疲劳，从而，能够以旺盛的精力重新投入工作。

置身大自然，迈步山水间，任我心自由自在地驰骋，让人在物我两忘的意境中，将天地万物置于空灵之中。这是何等的快意、何等无拘无束的心境啊！罗素曾经说过："我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地上吸取营养。"当你走进大自然，投入它那宽广的胸怀时，大自然的一草一木似乎都有灵性，都会抚慰你受伤的心灵。望着山中那历经苍桑的松柏，以及那经历了千百年风吹雨打的岩石，你会重新豪情万丈，平添了许多与困难作斗争的勇气。

快乐的生活需要用心去发现，在游山玩水中放逐自己吧，放逐那束缚已久的心灵，让大自然去洗涤心中的不快。换一种环境，大自然奉献给你的将是一片灿烂和希望。

运动解忧

肉体和精神的关系，似乎有一种平衡。在一方面受到损害，在另一方面也会有反映。

——培根

如果问运动有何好处，可能许多人都能回答一些，诸如运动可以加速血液循环，增加机体免疫力等等。但你是否知道，运动亦可能解忧。

许多人可能对此持怀疑态度，因为在大多数人眼中，只有高兴的时候才去运动，生气烦恼的时候哪有闲心去运动啊？但事实就是如此，由不得你不信。运动确实能让人忘记沮丧，产生快感。金城武在《重庆森林》中说道："每个人都有失恋的时候，而每一次失恋，我都会去跑步，因为跑步可以将身体里的水分蒸发掉，而让我不那么容易流泪，我怎么可以流泪呢？"看来运动确实能让人忘掉失恋的苦痛。看过外国影片《阿甘正传》的朋友都知道，当阿甘心爱的女人离他而去后，他便开始跑步，天天不停的跑，虽然阿甘自己说他跑步没有理由，就是想跑，其实正是跑步让他忘掉了伤痛，而也正是他跑步的执著精神感动了女友，让她重新回到他身边。

所以，高兴的时候可以去运动，因为那是一种休闲，而心情烦闷的时候也可以去运动，因为运动可以放松心情。

生活中我们为了生存而不停地奋斗着，为了成功而崩紧了每一根神经。但是身体是革命的本钱，如果一味工作，而不注意身体状况，也不注意精神的放松，终归还是会失败；另外，如果经过终身努力，最终达到了目标，却已没有机会来享受成功所带来的喜悦，也是毫无意义。因此，生活中各方面都应保持平衡。拼命工作虽好，但用长远的观点来看，仍然有必要省下一些时间从事运动。

快乐的方法不下千百种，同样，运动的方式也多种多样。跑步、钓鱼、登山、骑马……只要你喜欢，什么都可以。运动可以缓解疲劳，重新焕发身体的活力。我们可以选择一种或几种自己喜欢的运动方式，每天坚持，让它变为生活的一部分。当然，如果偶遇令人心烦的事，也可以丢掉工作，去体育馆呆上一会。不论何时，不论何地，最重要的是，运动时应放松心情，不要一边运动，一边还在考虑刚才碰到的不快，要让运动把不快冲掉。

此外，运动就是运动，不要带有别的什么目的，最好就像阿甘一样，我想跑就跑，不是为了引起谁的关注，也不是为了什么奖赏。比如说没事时去打篮球，最好把它看作是一项休闲活动，不是为打球而打球，不能过于看重输赢得失，否则便会平添许多烦恼，达不到放松的目的。因为如果过于看重输赢，那怕一点小小的失败都会让人产生如同工作失败时的挫折感，如此以来，运动反而成为紧张疲倦的诱因，失去了原来休闲的意义。

"一张一弛，乃文武之道"，工作上要讲究张驰之道，累了，烦了，可以去运动一下，运动也应该注意张驰之道，不能有兴趣的时候，便运动个没完，心烦的时候，便来他个马拉松式的运动，这些都是要不得的。运动应像吃饭一样，不但"定时"，而且还应"定量"，要适可而止，只有这样，才能达到强身健体，放松身心的目的。

生活不可一日无书

读书给人以乐趣，给人以光彩，给人以才干。

——培根

记不清哪位先贤说过："人生善读书，享世间清福。"书是人类的良师益友，是人类心灵空间的展现，是人类进步的阶梯。

书籍是人类知识的记载。书最基本、最重要的作用自然是能让人增加智慧与才干，让人学会改造自然、改造自己的本领。

古人认为"万般皆下品，唯有读书高"，他们读书大多为了应仕，而现代人除了从书中获取知识外，还把读书当作一种消遣和休闲方式。因为书可以让人陶冶情操，又可以让人忘掉一切烦恼与不快。古人说："古今世家无非积德，天下第一人品还是读书"，又说"为善最乐，读书最佳"，可见读书是人生乐趣的最高境界。

书籍是人类的精神食粮，是人类的航标灯，在我们困惑糊涂时指点迷津，在我们迷茫危急时解除烦恼，在我们空虚无聊时充实大脑。孟德斯鸠说："爱好读书，就能把无聊的时刻变成喜悦的时刻。"

笛卡尔曾经说过"读好书就像是和过去最优秀的人交谈一样。"工作中当我们遇到不顺心的事时，不妨找本自己喜欢的书，钻心去读，去和书中的主人公对

话，向他们诉说你的苦楚与无奈；生活中当我们寂寞难捺时，不妨伴着雨声，打开一本书。

喜好读书是好习惯，然而喜读书还要善读书，善读书还要善用书。读书要有所选择，漫无目标，无书不读的人，他们的知识很难精湛。读书无选择，便只能当一个书架，你放上什么书，它便容纳什么书。读书即使是抱着欣赏的态度，总也有喜欢和不喜欢的书吧！就像交友一样，有的人可以成为无所不谈的知己，而有的人则只能是泛泛之交，有的人则需敬而远之。

此外，读书贵有疑，不能完全相信书中所讲，正所谓“尽信书则不如无书”。古人有言：“读书贵能疑，疑乃可以启主。读书在有渐，渐乃克底有成。”读书既要有所获，又要有所思，有所疑，这才复合认知的过程。

善于读书的人，任何一本书对他而言就都如同一条帮他渡河的小船，既然渡过了河，就该舍弃小船，有谁会在登岸之后还拖着小船过日子的啊？毕竟读书的最终目的是学会更好地做人，是学会把生命过得更好，而不能死读书，读死书。

世间最为渊博的书籍莫过于人生，读书的最高境界便是能参悟出人生的真谛。读有字书可以让人增长学问，而读懂人生这本无字书，则可以增长智慧，可以让人快乐富有过一生。

顿忘于泼洒丹青之中

科学研究发现：艺术家、书法家等一般都比较长寿，这与他们善于自我表现“动”是分不开的，而他们的人生价值也在其中得到最大限度的体现。以绘画为精神寄托，以泼墨为赏心乐事，这样就能够长期保持良好的心理状态，七情六欲归于平和，世上的宠辟，顿忘于泼洒丹青之中，其情绪之欣悦是难以言状的。

古往今来的事实说明，只有这样，人生才会多姿多彩。同时，也让欢乐常常伴随着你。

绘画对人们的影响很大，现代小说家管桦在《生命的呐喊与爱》中说：“在四人帮疯狂实行封建法西斯统治的岁月里，我的灵魂，在黑暗里却静默地使它自己找到了无声的语言，无声的音乐，无声的戏剧、绘画，我画起墨竹来。”他就是这样在风雨如晦的日子里以画墨竹来历练自己的情操。

画坛大师齐白石，活到80岁高龄时还天天作画，平均每天至少画五幅，多时

达八九幅。除了生病住医院，从不间断。据白石老人的儿子齐良末介绍说："我父亲在85岁时，有一天风雨大作，他心情不好，没有作画，整日坐卧不安。第二天，雨后天晴，阳光灿烂，他一早起来，推开窗户，见到这样的大好时光，心情非常好，早餐也不吃，拿出文房四宝，绘起画来，他一连画了四张条幅，直到中午饭时，他还埋头作画，不肯休息。待画完最后一幅时，他在画上题词道：'昨日大风雨，心绪不宁，不曾作画，今朝至此补充之，不叫一日闲过也'。"

《红旗谱》的作者梁斌每日工作十几个小时，因劳致病，辗转病榻，他说："此时大夫叫我习书法、绘画，说这是养慢性病的一个好方法。自此以后，常出入于北京荣宝斋、宝古斋、和平画社、天津荣宝斋、艺林阁、劝业场各书画社。日与书画家为伍，观察各家书画。我的身心能够恢复到今天的情况，是与书法绘画分不开的。"

清代学者王昱在《东庄画论》中道："学画所以养性情，且可涤烦襟，破孤闷，释躁心，吐静气，昔人谓山水画家多寿，古来名家享耄耋者居多。"

在第二届全国青年美术展览上有一幅高达两米多的油画《父亲》，许多人站在画前，伫足凝思，甚至潸然泪下。这是因为它的艺术形象打动了人们的心灵。望着画，人们仿佛看到了一个真实的人站在那里，听到他咕噜咕噜的喝水声，听到他诉说苦难、欢乐和饱经风霜的一生。这就是"父亲"。几千年来支撑我们民族华厦、养育民族后代的"父亲"！

人们欣赏文学艺术，是因为它不仅具有感人的魅力，还能陶冶人们的性格与气质。《燕山夜话》的作者邓拓是个书法家。他的朋友说："从他的书法中，我们可以看出他那开朗奔放的性格和潇洒的风度，他已经达到了字如其人的境界。"

列宁说过，不会休息就不会工作。工作、学习之余，走进大自然，走进艺术画廊，会使我们获得一种轻松愉悦的心境，会使神经系统得到调节、周身舒适，大为有益于身心健康。古人将观看山水画称做"卧游"，比为"特健药"，这是很有道理的。

一幅好的绘画作品就像一首歌、一首诗，能使人的心情陶醉，给人以美的享受。徐悲鸿画的马，黄胄画的驴，不能骑，没有实用的功利目的，它虽不能给人以物质利益、满足实用需要，但却能给人以精神上美的满足、喜悦和享受。

下好人生这盘棋

随着对围棋感受的加深，棋友们普遍感到下棋和做人一样，人生就是一盘棋。下棋乃人生乐事，是一种高尚的消遣和享受，棋友相聚，话题总离不开棋，弈棋之余，有时也会谈到各自的事业、家庭，谈起人生，还可以从中悟出许多人生哲理。我们每个人在人生舞台上，和棋盘上的棋子多么相似，这不能不使我们想到每个人存在的意义和价值。

著名的武侠小说家金庸先生曾把下围棋比作“头脑体操”。他说下围棋有五得：“得好友，得人和，得教训，得心悟，得大寿。”可见人们在这块方寸世界里，不仅可以乐而忘我，求得精神上的慰藉，还可以得到许多人们想象不到的珍贵收获。

另一著名的武侠小说家梁羽生，从9岁起就向外祖父学习围棋。第一天学围棋的时候，外祖父对梁羽生说：“你同别的小朋友原是下过象棋的。你可知道，象棋与围棋的区别在什么地方吗？”

梁羽生摇了摇头。“象棋讲霸道，而围棋讲王道。”外祖父讲出了结论，“象棋是一种你死我活的游戏，必须杀得对方丢盔弃甲，一败涂地，连中军将帅也性命不保之时，才算决出胜负。围棋则不然！它讲究以德服人，最富中国传统的精髓之见。围棋主要是谁占的地盘大，谁便得胜。因此真正的高手不一定靠杀敌，而是特别注意占据地方。古代并无贴目，整个棋盘三百六十一格，若各占一百八十点五格即算和棋。其中最基本的道理便是，我活，也让你活，但我要活得更好。”

每个人都担当着不同的角色，谁都离不开谁，既便是最平凡最普通的人，也不要小看自己，轻视自己的人生价值。

确实，人生的好些方面，与围棋有着惊人的相似。如人要走正路，方不致堕落；棋要下正招，方不致成败局。弈棋要求人行棋紧凑，算路清晰，胸中有全局；而人生成长历程，也需要朝着一个目标，踏踏实实走好每一步。青少年时代正像围棋的布局阶段，布局的好坏关系到棋势的优劣，善弈棋者懂得合理布局，聪明的人也都知道在青少年时期要打好事业的基础；围棋的中盘进入激烈的争夺，双方使出浑身的解数抢占地盘，是决定胜负的关键阶段，人到中年家庭和事业的负

担最为沉重，同样需要争分夺秒，全力以赴，是出成就的黄金时期；晚年则相当于围棋的官子阶段，虽大局已定，但也不可等闲视之，谨防功亏一篑，晚节不保。

人生要有知音，下棋要有对手。高手往往一眼就能看出七、八步，而低手只能看到一、两步。棋逢对手，才越战越猛，也越战越有趣。下棋和钻研事业一样，要信心十足、聚精会神。赢者不可盛气凌人，需知山外有山，应该具备一分宽容和谦虚；输者也不可气急败坏，而应表现出一分谦恭和好学。人生也是如此，需要学会取人之长补己之短，要向高手学习，勇于挑战，从自己的失败中总结教训，悟出真谛。

下棋是一种修炼。同高手下棋是一种享受，能得到人格美的感召；同俗子下棋是活受罪，受其恶劣棋风的虐待，赢得不快，输得不爽，平局也受奚落。但人生中雅俗都会碰上，谁能逃避得了呢？同高雅者共事，得其熏陶或培养；同粗俗者共事，可以检验和锻炼自己的人格。要拿出勇气和耐心来，迎接生活的变化与挑战，百炼成钢，啄玉成器。

四方棋盘，大千世界，黑子潜伏，白子腾跃，眼花缭乱处，只为两个字：胜败。一盘棋下输了，没关系，我们还可以从头开始，可人生只有一次，谁也输不起。面对人生，我们只能尽己所能，留下一盘充实的、值得回味的“人生棋谱”。

玩牌图乐不玩赌

玩牌是一种文化娱乐活动，扑克是一种文化娱乐的工具，玩扑克不仅是一种高尚的精神消遣和享受，而且还可以培养和增加人的智慧。

桥牌是扑克牌中的一种游戏。世界上许多伟人都是桥牌迷，例如艾森豪威尔在第二次世界大战中等待盟军北非登陆消息时，也没有忘记挤出时间玩一局桥牌；英国前首相丘吉尔在二次大战爆发后英军参战时，仍念念不忘打桥牌。

在我国，邓小平的桥牌牌技之高也是众所周知的。打桥牌是邓小平的一项业余爱好，到了晚年更成了他暮年青情之所在。他的桥牌技艺也随之日益精湛，日臻炉火纯青，无怪乎外国人称誉他为中国的“高级桥牌迷”。桥牌女皇——美籍华人杨小燕曾有幸与他同桌打牌。事后杨女士非常赞赏邓小平的打牌技术，告诉记者：“邓小平打牌思路清晰，牌风稳健，显示出充沛的精力和过人的智慧，这在80高龄的老人中，是十分令人吃惊的。”1981 年世界桥牌记者协会还给他

颁发了桥牌荣誉奖。玩桥牌不仅是邓小平闲暇时醒脑提神的好帮手，也成为他运筹帷幄的得力工具。

麻将牌也是人们常用的娱乐工具。玩麻将最大的乐趣是富于变化和发展。麻将的输赢并不全部决定于刚上手时牌的好坏，它能于持续的摸牌中调整变换。得而失之，失而复得，牌的输赢也随着时空转换而发生变化。这会使人想到人的命运并非一成不变，并非无法改变。就像爱迪生那样，他上小学时，是班上成绩倒数第一的劣等生。据说只在学校里待过三个月，便当上了报童。这位少年时代曾经被认定是不堪造就的爱迪生，竟然后来发明了电报机、电唱机、白炽电灯、电影放映机等1300多件物品，为推动世界文明和进步作出卓越的贡献。

美国伟大的作家马克·吐温认为19世纪中最值得一提的人物是海伦·凯勒。凯勒刚出生时，是个正常的婴儿，能看、能听、也会咿咿呀呀地学语。十几个月后，一场疾病使她变成子又瞎又聋的小哑巴。这位残而不废的强者，在导师的培育下，克服了多重的残疾，学会了阅读、写作和说话，还在剑桥拉德克利夫学院以优异的成绩取得学位。第二次世界大战后，她在欧洲，亚洲、非洲各地巡回演讲，唤起了社会大众对残疾人的重视，被《大英百科全书》称颂为有史以来残疾人士中最有成就的代表人物。海伦，凯勒的一生说明，人可以扭转劣势，从零做起，改变自己的命运。正像麻将牌给人的启示一样，后天的努力能够弥补、改变、超越先天的限定、制约和不足。

我国的牌面图案扑克，已改变了传统的"千牌一面"的老面孔，集知识性、趣味性、实用性为一体，把书画、摄影艺术融汇其中，成了一张张人们在娱乐中能够阅读的"百科知识卡片"。

在扑克牌世界里，你还能欣赏到风情各异的《世界民族舞蹈》；日本的乡土气息浓厚的《浮世绘》就像日本古代社会生活的袖珍画廊《中华影星超级桥牌》能让你回到往日的记忆，见到久违的银幕形象——李向阳、小兵张嘎、林则徐、董存瑞；还能看到今日银幕明星葛优、成龙、巩俐、许晴；《世界名车》、《手表王》令人眼花缭乱；《世界风光》《文物珍品》让人目不暇接。

闲暇时细细欣赏这些扑克，乐趣非凡，回味无穷。与其他收藏相比，扑克收藏不失为一种寓教于乐，投资少、效益大的高雅情趣爱好，同时对思想情操也是一种净化和陶冶。

玩牌乃人生乐事，是一种高尚的精神消遣和享受，可以培养锻炼人的智商、

信念和毅力。但是,什么事情都有一个度的界限,过之则反,玩牌也是如此。有的人通宵达旦迷在牌桌上,不但有损健康,还失去真正意义上的信念和毅力。有的人用它赌博,嗜赌成瘾,走火入魔,弄得妻离子散,倾家荡产,走向好事的反面,这也是玩牌给人的反面启示。

至少学会一种乐器

音乐是天使的语言,它最容易触动我们的心灵,带给我们至美的享受。音乐是高尚的艺术形式,它可以陶冶情操、交流情感,为生活增添魅力。音乐的魅力是无穷无尽的,或如高山流水悠扬唯美,或如梅花三弄婉转缠绵,或如二泉映月哀婉曲致,或如梁祝琴声凄美动人……不一样的时刻,不同的心事和心情,独上西楼,望断天涯,寂寞无处遣的时候,或许,音乐是最好的寄托,依水而立,一曲诉尽无限心事。

对于一个普通人来讲,也许你没有天赋成为另一个贝多芬,也没有机会成为另一个猫王。但是你仍然有必要学会一种乐器,它将成为你一生不离不弃的朋友。尤其是一个女人,如果你会一点音乐,你就是一个不折不扣的才女,你的才情在你的歌声中,在你那悠扬的琴声中。更重要的是,当你有了孩子以后,哪怕是你的一点点的音乐才能也会令他睁大惊奇的双眸,开启他的心灵之窗。当你的家人情绪不佳之时,你的音乐是他心灵上的一帖清凉剂,或者是春天里那和煦的微风,或许是冬天暖洋洋的日光……当音乐响起,这个世界所有的喧嚣不再,所有的委屈随风而散。

下面一位太太回想起幼时学手风琴的经历,无限感慨:

我还记得那天父亲费劲地拖着那架沉重的手风琴来到屋前的样子。他把我和母亲叫到起居室,把那个宝箱似的盒子打开。"喏,它在这儿了,"他说,"一旦你学会了,它将陪你一辈子。"

我勉强地笑了一下,丝毫没有父亲那么好的兴致。我一直想要的是一把吉他,或是一架钢琴。当时是 1960 年,我整天站在收音机旁听摇滚乐。在我狂热的头脑中,手风琴根本没有位置。

接下来的两个星期,手风琴被锁在走廊的柜橱里,一天晚上,父亲宣布:一个星期后我将开始上课了。我难以置信地看着母亲,企图得到帮助,但她那坚定的

下巴使我明白这次是没指望了。

我在柜橱里翻出一个吉他大小的盒子，打开来，我看到了一把红得耀眼的小提琴。“是你父亲的。”妈妈说，“他的父母给他买的。我想农场的活儿太忙了，他从未学着拉过。”我试着想象父亲粗糙的手放在这雅致的乐器上，可就是想不出来那是什么样子。

紧接着，我在蔡利先生的手风琴学校开始上课。第一天，手风琴的带子勒着我的肩膀，我觉得自己处处笨手笨脚。“他学得怎么样?”下课后父亲问道。“这是第一次课，他挺不错。”蔡利先生说。父亲显得热切而充满希望。

我被吩咐每天练琴半小时，但我竖着耳朵听窗外女孩子的尖叫声，每天都试图溜开。但我的父母毫不放松地把我捉回来练琴。

逐渐地，连我自己也惊讶，我能够将乐符连在一起拉出一些简单的曲子了，父亲常在晚饭后要求我拉上一两段，他坐在安乐椅里，我则试着拉《西班牙女郎》和《啤酒桶波尔卡》。

秋季的音乐会迫近了，我将在本地戏院的舞台上独奏。“我不想独奏。”我说。“你一定要。”父亲答道。“为什么?”我嚷起来，“就因为你小时候没拉过小提琴？为什么我就得拉这蠢玩艺儿，而你从未拉过你的?”父亲刹住了车，指着我：“因为你能带给人们欢乐，你能触碰他们的心灵。这样的礼物我不会任由你放弃。”他又温和地补充道，“有一天你将会有我从未有过的机会：你将能为你的家庭奏出动听的曲子，你会明白你现在刻苦努力的意义。”

我哑口无言。我很少听到父亲这样动感情地谈论事情。从那时起，我练琴再不需要父母催促。

音乐会那晚，母亲戴上闪闪发光的耳环，前所未有地精心化了妆。父亲提早下班，穿上了套服并打上了领带，还用发油将头发梳得光滑平整。

在剧院里，当我意识到我是如此希望父母为我自豪时，我紧张极了。轮到我了，我走向那只孤零零的椅子，奏起《今夜你是否寂寞》。我演奏得完美无缺。掌声响彻全场，直到平息后还有几双手在拍着。我头昏脑涨地走下台，庆幸这场酷刑终于结束了。

时间流逝，手风琴在我的生活中渐渐隐去了。在家庭聚会时父亲会要我拉上一曲，但琴课是停止了。我上大学时，手风琴被放到柜橱后面，挨着父亲的小提琴。

它就静静地待在那里，宛如一个积满灰尘的记忆。直到多年后的一个下午，被我的两个孩子偶然发现了。当我打开琴盒，他们大笑着，喊着："妈妈，拉一个吧，拉一个吧！"很勉强地，我背起手风琴，拉了几首简单的曲子。我惊奇于我的技巧并未生疏。很快地，孩子们围成圈，格格地笑着跳起了舞。甚至我的丈夫也像个小孩一样大笑着拍手应和着节拍。他们无拘无束的快乐令我惊讶。

父亲的话重又在我耳边响起："有一天你会有我从未有过的机会，那时你会明白。"

父亲一直是对的，抚慰你所爱的人的心灵，是最珍贵的礼物。

如果音乐可以排遣忧伤，为何不高歌一曲呢？如果音乐可以疗伤，为何不尽情弹奏一曲呢？如果音乐可以给所爱的人带来快乐，为何不试着去学一种乐器呢？

每天阅读15分钟

书作为知识的载体，是人类共有的精神财富。读书使人充实，可以增加素养、改造思想、增长才能。

巍巍中华上下五千年，在这漫长的历史长河中，男性当然是舞台主角，而女性无可选择地成了男性世界的陪衬。在刀光剑影的朝代更迭中，女性的俪影仅是舒缓人们神经的调节剂。然而，在漫长的历史中也出现过一些才华卓越的女性，它们并不是以自己的美貌耀人，而是凭自己的才华名世。

汉末的蔡文姬，晋代的谢道蕴，唐代的薛涛，宋代的李清照……它们用自己的生花妙笔证明了女性不单单为自身的自然价值而存在。

一个女人，如果她拥有如花的容颜，只能说她漂亮，然而漂亮的躯壳终有一天要老去，红颜不再，青春易逝。

而拥有才华的女人，她的才华，她的气质，已经不再依附容貌。所以，腹有诗书气自华的女人，最不怕时间的流逝，反之，时间的沉淀，只能让她们的才华更加出众。

而才女不是天生的，像那如花的容貌。才女要靠自身去打造。在这样一个喧嚣的世界里，你是否还拥有一颗宁静的心，能够两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？在这样一个浮躁的城市里，你还能心平气和地选择白纸黑字作为你孤独

时的良师益友吗?

每天阅读15分钟,这意味着你将一周读半本书,一个月读两本书,一年读大约20本书,一生读1000或超过1000本书。这是一个简单易行的博览群书的办法。从你一生的心理成长规律、空闲时间安排、以及普遍的需要出发,你的一生至少需要深读1000本专业外的书籍,包括文学、科学、医学、哲学、历史、艺术、以及其他方面的作品。

现在我们的生活是丰富了,却再也无法轻易获得那种阅读的单纯快乐。我们经常对人抱怨城居生活的苍白与恶俗,抱怨着无处不在的汽笛声和城建的机器声如何可怕地阻碍了自己读书和思考的兴致……殊不知,这所有的抱怨只是一种借口,一些浮华的尘埃已落入我们心中并挥之不去了。

唯有心静,才能无论何时何地与书为友。

知识,是人类文明的结晶。

美国前总统罗斯福的夫人曾说:"我们必须让我们的青年人养成一种能够阅读好书的习惯,这种习惯是一种宝物,值得双手捧着,看着它,别把它丢掉。"

我们必须找出自己每天的15分钟,最好是每天的固定时间,这样所有其他的空闲时间就都是额外收获了。我们唯一需要的是读书的决心,有了决心,不管多忙,你一定能找到这15分钟。同时,手上一定要有书,一旦开始阅读,这15分钟里的每一秒都不应该浪费,事先把要读的书准备好,穿衣服的时候就把书放在口袋里,床上放上一本书,卫生间放上一本书,饭桌旁边也放上一本,书架上,书桌上,永远不能让书本缺席。当你心生烦恼或忧愁或觉得形单影只,或觉得受到委屈,沮丧,有怨恨情绪时,请把与你心境有关的书籍抽出来阅读。

腹有诗书气自华,滋润灵魂的精神食粮,永远不嫌多。